LỜI GIỚI THIỆU

Giai đoạn từ khi bé còn nằm trong bụng mẹ cho tới lúc 3 tuổi chính là giai đoạn vàng, là nền móng cho sức khỏe và trí tuệ của bé sau này. Em bé muốn cao lớn, khỏe mạnh, thông minh cần được cung cấp đầy đủ các chất dinh dưỡng từ thức ăn hàng ngày, ngoài chất dinh dưỡng cơ bản như chất đạm, chất béo, chất bột đường thì các vi chất dinh dưỡng như vitamin D, A, canxi, sắt, kẽm, selen... cũng rất quan trọng với bé. Tất cả những dưỡng chất này sẽ giúp bé phát triển chiều cao, tăng cường khả năng miễn dịch và phòng chống bệnh tật.

Sữa mẹ là nguồn thức ăn tốt nhất, nguồn dinh dưỡng quý giá cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ mà không loại thức ăn nào có thể thay thế được. Nhưng bạn không thể cứ mãi cho con bú mẹ mà đến một tháng tuổi nào đó, bé bắt buộc phải ăn thức ăn khác bên ngoài để có thêm nguồn dinh dưỡng cho sự phát triển. Đây chính là giai đoạn ăn dặm hay ăn bổ sung, giai đoạn khó khăn vất vả nhất của các bà mẹ nuôi con nhỏ. Cho bé ăn gì, nấu các món ăn thế nào để vừa hợp khẩu vị của bé, vừa hợp khả năng ăn của bé, lại vừa cung cấp đủ các vi chất dinh dưỡng cần thiết là điều mà bà mẹ nào cũng quan tâm.

Cuốn sách ***Ăn dặm không nước mắt*** sẽ là một tham khảo tốt cho các mẹ đang hoặc sắp nuôi con

nhỏ. Mẹ Xoài - tác giả cuốn sách - không phải là nhà khoa học, hay bác sĩ ngành dinh dưỡng chỉ là một bà mẹ Việt bình thường. Nhưng mẹ Xoài đã sinh một bé gái ở Nhật. Khi bắt đầu cho con ăn dặm, mẹ Xoài quan sát những người bạn Nhật đang nuôi con nhỏ, tìm hiểu nhiều cuốn sách về cách ăn dặm của người Nhật, tham khảo các đầu bếp Nhật để chăm sóc con gái yêu của mình. Mẹ Xoài ngạc nhiên nhận ra cách cho con ăn dặm của mẹ Việt và mẹ Nhật có khác biệt lớn, trong đó cách của mẹ Nhật có nhiều điểm hợp lý, chú trọng đến thói quen ăn uống tốt có tính bền vững. Hình ảnh những em bé Nhật ngồi ngoan trên ghế, vào bữa cùng gia đình, ăn ngon lành phần của mình khác hẳn với hình ảnh mẹ ôm con bưng bát bột chạy khắp nơi ở Việt Nam. Chị đã áp dụng cách ăn dặm kiểu Nhật với chính con gái mình và cả hai mẹ con đã có một thời kỳ khá thoải mái. Biết nhiều bà mẹ Việt đang "đau đầu" với việc ăn dặm của con, tác giả muốn chia sẻ cách thức cho bé ăn dặm hết sức hợp lý và hiệu quả của người Nhật, cùng những món ăn dặm kiểu Nhật do chính tay mình nấu.



Bé Xoài

Hình ảnh những em bé Nhật ngồi ngoan trên ghế, vào bữa cùng gia đình, ăn ngon lành phần của mình khác hẳn với hình ảnh mẹ ôm con bưng bát bột chạy khắp nơi ở Việt Nam.

Theo mẹ Xoài, khi chế biến thức ăn, các bà mẹ Nhật không dùng máy xay sinh tố hay loại máy móc gì đặc biệt, mà chỉ là những dụng cụ rất đơn giản như chày, cối, dao thớt, nạo, rổ lọc... Những dụng cụ này giúp điều chỉnh độ thô tăng dần của thức ăn cho bé một cách dễ dàng, giúp bé biết nhai rất sớm, một điều rất khác biệt với các bà mẹ Việt Nam hiện nay thường xay nhuyễn thức ăn khiến bé biết ăn thô rất muộn. Các món ăn dặm kiểu Nhật được chế biến theo nhiều cách, giúp cho bé có khẩu vị đa dạng, sau này không e ngại khi gặp món lạ, có thể ăn được nhiều loại thức ăn. Khi cho con ăn, các mẹ Nhật không ép con, không quát mắng, cho bé ăn những gì

bé thích, dạy bé tự xúc ăn từ sớm, cho bé ngồi bàn ăn và ăn cùng gia đình, không ăn rong...

Nhưng điểm nhấn của cuốn sách chính là các món ăn cho bé được chia theo từng giai đoạn, từ khi mới bắt đầu ăn dặm cho đến khi bé bắt đầu ăn được các món của người lớn. Nếu bạn thấy cách chế biến các món kiểu Việt trở nên nhàm chán, lặp đi lặp lại, thì cuốn sách này sẽ giới thiệu nhiều cách chế biến mới lạ, thơm ngon. Hơn nữa, mỗi món ăn được bày biện trang trí vô cùng đẹp mắt như mẹ Xoài làm hẳn sẽ kích thích sự thèm ăn và ngon miệng của bé, các mẹ đều có thể áp dụng.

Ngoài ra, các bạn có thể tìm thấy lời giải đáp cho những thắc mắc của mình từ việc khi nào nên bắt đầu cho con ăn dặm, cách thức tiến hành ra sao, cần chuẩn bị những gì, đến việc làm gì khi bé biếng ăn, hoặc bé ăn nhiều quá... Các bà mẹ Việt cũng có thể tham khảo được cách chăm sóc con rất chu đáo tỉ mỉ của các bà mẹ Nhật qua cuốn nhật ký ăn dặm hàng ngày và các biểu đồ tăng trưởng của bé.

Tôi hy vọng rằng này cuốn sách nhỏ này sẽ là cẩm nang, là người bạn tốt giúp các bà mẹ trẻ dễ dàng vượt qua những khó khăn, lúng túng khi mới bắt đầu cho bé ăn dặm. Chúc các bé có những bữa ăn ngon, chúc các mẹ thôi không còn đau đầu, stress, chúc gia đình của các bạn đầy ắp tiếng cười và tràn đầy hạnh phúc.

Thạc sĩ - Bác sĩ **Lê Thị Hải**
GIÁM ĐỐC TRUNG TÂM KHÁM TƯ VẤN DINH DƯỠNG
VIỆN DINH DƯỠNG QUỐC GIA

MỤC LỤC

LỜI NÓI ĐẦU

Mẹ chỉ là một người mẹ bình thường. Cũng như bao bà mẹ khác, mẹ hạnh phúc khi nhìn thấy con cười với mẹ, đau khổ lo lắng mỗi khi con ốm mệt, mẹ hào hứng mua thêm quần áo mới cho con khi những quần áo cũ đã chật và ngắn, hay là hân hoan khi lần đầu tiên con cất tiếng gọi "mẹ". Và cũng như những bà mẹ khác, mẹ say mê chuẩn bị từng bữa ăn cho con, nhưng đã tức phát khóc khi con cứ hết lần này lần khác lắc đầu mím môi từ chối, còn khi con ăn thun thút hết cả phần mẹ cho mà mắt vẫn còn hau háu, thì mẹ cười thành tiếng và cảm thấy sung sướng vô cùng.

Hồi khoảng hơn 8 tháng tuổi, bé Xoài của mẹ tự nhiên lười ăn hẳn đi. Đây là giai đoạn mẹ cảm thấy áp lực tồi tệ nhất trong quá trình nuôi con ăn dặm. Tình trạng mỗi bữa con gái chỉ ăn có vài thìa cháo hoặc cơm nát diễn ra và kéo dài hàng tuần khiến mẹ căng thẳng lắm. Đôi khi mẹ chỉ muốn gắt lên, muốn ép cho con ăn được nhanh và nhiều "như con nhà người ta". Nhưng chính những cuộc gặp gỡ và tâm sự với các bà mẹ người Nhật ở công viên thiếu nhi quanh nhà, với các bác sĩ dinh dưỡng ở quận, và sau này là các thầy cô giáo ở nhà trẻ của con... đã giúp mẹ bình tĩnh. Mọi người đều cảm thông, nhưng lại bình thản

đến lạ lùng: "Bạn thấy đấy, có đứa trẻ nào lớn lên mà cứ phải dùng bỉm mãi đâu", hay "Không việc gì phải vội, cứ kiên trì từng bước là xong thôi mà". Và mẹ bắt đầu học hỏi các bà mẹ Nhật cách nấu các món ăn dặm, cách cho con ăn, cách ứng xử mỗi khi con bỏ bữa...

Nhìn lại hành trình ăn dặm của bé Xoài, có bao lần con hào hứng với bữa ăn, thì cũng không ít lần con làm mẹ thất vọng. Nhưng mẹ đã học tập các mẹ Nhật sự kiên trì trong việc tìm tòi món mới, thay đổi cách chế biến, trang trí, không ép ăn khi con không thích, luôn khuyến khích khen ngợi khi con ăn ngoan... Rồi mẹ thay đổi thói quen sinh hoạt hợp lý, cho con vui chơi vận động thường xuyên... Kết quả là con (và cả mẹ nữa) đã trải qua giai đoạn ăn dặm khá nhẹ nhàng và vui vẻ. Có một lần, sau khi cắn thử miếng bánh mới ra lò, bé Xoài lúc đã lên 2 tuổi mắt sáng long lanh nhìn mẹ và thốt lên, "Mama ơi, ngon quá!" Mẹ không biết dùng câu chữ nào để diễn tả cảm xúc lúc ấy, chỉ biết rằng một thứ gì đó lâng lâng, nhẹ nhàng khó tả mà có sức mạnh âm ỉ truyền cho mẹ nguồn cảm hứng tiếp tục tìm tòi nấu những bữa ăn ngon, mới lạ cho con.

Mẹ nhớ những buổi chiều thứ Bảy cùng con lang thang hiệu sách, rinh về nhà đủ các loại sách ăn dặm, sách dạy làm cơm hộp bento, mẹ như bị hút hồn bởi những minh họa tỉ mỉ, tinh tế và đẹp mắt trong các cuốn sách dạy nấu ăn ở xứ sở anh đào, ở đây từ cách nấu cháo cũng có hướng dẫn chi tiết vô cùng, tưởng như có thể nâng lên thành nghệ thuật. Mẹ tự nhận mình không phải là người khéo tay hay có óc thẩm mỹ, nhưng phải chăng chỉ cần nghe cái miệng ngây thơ của con nói "Mama ơi, ngon!" là đủ để mẹ quyết tâm trở nên khéo tay hơn và có óc thẩm mỹ hơn?

"Mama ơi, ngon quá!"

Mẹ không biết dùng câu chữ nào để diễn tả cảm xúc lúc ấy...

Và không biết tự lúc nào mẹ Xoài đã ấp ủ ý định viết một cuốn sách thật thiết thực về cách ăn dặm của người Nhật mà mẹ đã áp dụng để giới thiệu với các mẹ đang nuôi con ở Việt Nam. Từ những kiến thức cơ bản về ăn dặm theo kiểu Nhật được tổng hợp từ nhiều cuốn sách khác nhau và từ kinh nghiệm của bản thân, mẹ Xoài cố gắng biến tấu bằng cách sử dụng các nguyên liệu thay thế, dễ kiếm ở Việt Nam để ăn dặm kiểu Nhật trở nên gần gũi hơn với trẻ em Việt. Qua cuốn sách, mẹ bé Xoài hy vọng giúp ích được cho các mẹ đang và sẽ chuẩn bị cho con ăn dặm, để bữa ăn đem lại niềm vui lẫn tiếng cười cho cả mẹ và con.

Dĩ nhiên, không có câu trả lời đúng tuyệt đối cho việc ăn dặm, vì thể chất, tính cách mỗi bé một khác, môi trường gia đình cũng không ai giống ai. Quan trọng nhất là bố mẹ biết quan sát, hiểu con mình muốn gì để có thể cho con ăn dặm theo kiểu của con, từ đó tạo cho con niềm thích thú trong mỗi bữa ăn. Ngược lại, nếu bố mẹ chỉ suốt ngày so sánh con mình với con nhà khác, rồi áp dụng máy móc những điều trong sách vở thì rất có thể sẽ làm mất cảm giác thoải mái, hào hứng của con khi ăn uống. Một người bạn Nhật của mẹ Xoài nói: "Chỉ cần bé cảm thấy hứng thú và có thói quen ăn uống tốt là đủ, còn cách ăn sao cho đúng, cho đẹp thì có thể học dần về sau!"

Chúc các mẹ và các bé có một thời kỳ ăn dặm thật thoải mái!



HƯỚNG DẪN sử dụng CUỐN SÁCH

Cuốn sách được chia thành ba phần chính:

- Phần 1: Các bé ở Nhật được ăn dặm như thế nào?

- Phần 2: Giới thiệu chung về ăn dặm kiểu Nhật

- Phần 3: Các thực đơn tham khảo

Phần 1 của cuốn sách chia sẻ những kinh nghiệm cho con ăn dặm của các ông bố, bà mẹ Nhật mà mẹ Xoài có dịp gặp gỡ, trò chuyện. Hy vọng, những lời tâm sự từ đất nước mặt trời mọc sẽ giúp độc giả hình dung rõ hơn về quan điểm và cách thức tiến hành ăn dặm của người Nhật.

Phần 2 là tổng hợp tất cả các kiến thức cơ bản và cần thiết liên quan đến ăn dặm kiểu Nhật. Trong đó, độc giả có thể tìm thấy lời giải đáp cho những thắc mắc của mình, từ việc khi nào nên bắt đầu cho con ăn dặm, cách thức tiến hành ra sao, cần chuẩn bị những gì... đến bí quyết bảo quản thức ăn, cách làm nước dùng dashi (thường dùng trong chế biến ăn dặm kiểu Nhật)...

Phần 3 cung cấp hình ảnh một số món ăn và cách làm phù hợp với từng độ tuổi ăn dặm để độc giả tham khảo, sử dụng cho thực đơn hàng ngày của bé. Một bữa ăn cần đảm bảo cung cấp ba nhóm thực phẩm (tinh bột, vitamin, chất đạm), vì vậy, để tận dụng nguyên liệu sẵn có, độc giả có thể tự do lựa chọn ngẫu nhiên một món ăn từ mỗi nhóm để làm thành một thực đơn hoàn chỉnh cho bữa ăn của bé.

Cuối cùng là mẫu nhật ký ăn dặm để bố mẹ ghi chép lại quá trình ăn dặm của con, kèm theo những câu hỏi thường gặp; và Biểu đồ theo dõi chiều cao, cân nặng theo tháng tuổi và theo năm để bố mẹ biết con yêu phát triển thế nào.

Ví dụ thực đơn một bữa cho bé ăn dặm trong thời kỳ 1



Cháo trắng, rau cải bó xôi



Cháo trắng, súp bí đỏ, cá

Ví dụ thực đơn một bữa cho bé ăn dặm trong thời kỳ 4



Cơm trắng, rau cải xào nấm và thịt gà, cá tẩm bột chiên xù

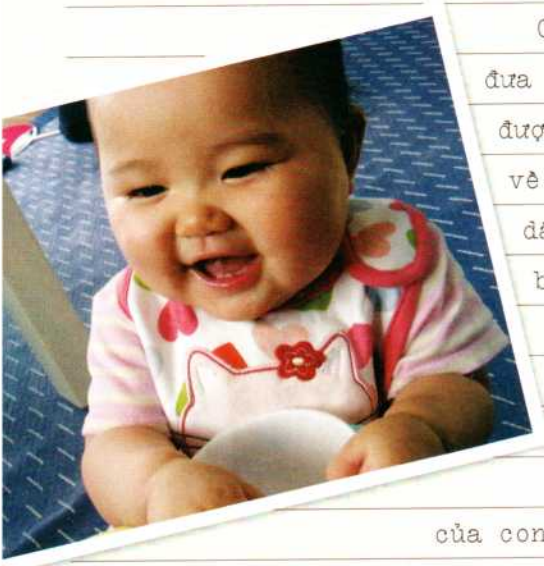


Cơm trắng, nộm rau cải cà rốt, canh khoai sọ nấu thịt băm, trứng xào, hoa quả tráng miệng

PHẦN I

CÁC BÉ Ở NHẬT ĂN DẶM THẾ NÀO?

Bé gái Nano



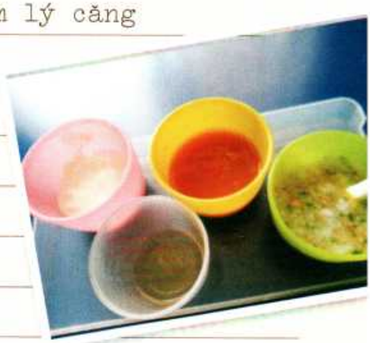
Cái duyên tình cờ đã đưa Mẹ Xoài gặp gỡ và nghe được nhiều chia sẻ thú vị về kinh nghiệm cho con ăn dặm của mẹ Nano. Không biết có phải do thói quen nghề nghiệp của một cô bảo mẫu hay không mà mẹ Nano rất tỉ mỉ trong chuyện ăn uống của con. Mẹ Xoài đã vô cùng ngạc nhiên, thốt ra những lời trầm trồ không ngớt khi lật từng trang cuốn sổ nhật ký ăn dặm của mẹ Nano. Giờ giấc, số bữa, các món ăn, số lượng, cách ăn, sở thích và sở ghét của Nano được mẹ bé ghi chép đều đặn mỗi ngày. Các món ăn mới thì được đánh dấu để theo dõi xem bé có dị ứng với thức ăn



Sổ nhật ký ăn dặm của mẹ Nano

đó hay không. Trong quá trình ăn uống, tâm lý của Nano phát triển ra sao, việc đi ngoài thay đổi như thế nào... đều được mẹ bé quan sát và ghi lại rất kỹ càng. Ví như có những hôm do bị tiêu chảy mà Nano đã phải tạm dừng việc ăn dặm để mẹ theo dõi nữa đấy.

Nano khá dễ ăn, có thể ăn được nhiều loại thức ăn phong phú với nhiều kiểu chế biến khác nhau, nhưng cũng có thời kỳ khoảng 7-8 tháng tuổi, bé tự nhiên cảm thấy chán ăn và không hứng thú với bữa ăn nữa. Nhưng cũng như nhiều bà mẹ Nhật khác, mẹ bé Nano tâm sự, những lúc như vậy thì tự nhủ và tin tưởng rồi sẽ đến lúc con lại tìm thấy niềm vui trong ăn uống, nên không cố ép ăn, tạo tâm lý căng thẳng cho con và cả gia đình.



Việc ghi nhật ký ăn dặm không chỉ có ý nghĩa theo dõi sức khỏe ăn uống của con, mà còn là một phần kỷ niệm thật đẹp, chan chứa tình yêu thương của cha mẹ dành cho con yêu của mình. Nếu có điều kiện, các mẹ hãy ghi tặng cho con mình một cuốn sổ như vậy nhé!



Bé gái Misato



Một buổi tối đẹp trời, mẹ Xoài đến thăm nhà bé Misato. Gia đình bé ở riêng, không sống chung với ông bà nên các loại sách hướng dẫn nuôi con, cho con ăn dặm... là cẩm nang vô cùng hữu ích với bố mẹ bé. Mẹ Misato thường xuyên tham khảo thông tin trong các tài liệu hướng dẫn về ăn dặm để tự chế biến cho con. Theo kinh nghiệm nấu ăn dặm của mẹ Misato, mẹ bé thường nấu nhiều rồi cấp đông, mỗi lần ăn thì lấy riêng một phần, cho vào lò vi sóng rã đông, hâm nóng lại cho bé ăn. Bữa ăn dặm của bé thường được chia riêng ra từng món là tinh bột, chất đạm, và vitamin. Mục đích của việc này trước tiên là để bé cảm nhận được hương vị của từng món, từng loại nguyên liệu, sau đó để theo dõi dị ứng và sở thích, sở ghét của con. Ngoài ra, đây cũng là một đặc trưng của văn hóa ẩm thực Nhật, trong đó mỗi suất ăn thường bao gồm nhiều đĩa để đựng những thức ăn khác nhau.

Theo mẹ bé Misato, các loại thức ăn cho bé bán sẵn trên thị trường cũng là một sự lựa chọn rất thường xuyên của gia đình. Các món ăn chế biến sẵn với nhiều nguyên

liệu phong phú, phù hợp với từng lứa tuổi giúp bé thường xuyên được thay đổi khẩu vị. Ngoài ra, việc vui chơi, vận động nhiều ở bên ngoài cũng khiến bé có cảm giác nhanh đói và ăn ngon miệng hơn. Trong những buổi dã ngoại, bố mẹ Misato thường mang theo thức ăn dặm bán sẵn vì chúng được bảo quản tốt, không sợ nhanh bị hỏng như thức ăn chế biến thông thường.

Mặc dù cũng từng nếm trải giai đoạn chán ăn của con, nhưng mẹ Misato có tâm lý khá thoải mái, và cởi mở trong chuyện ăn uống của con. Đầu tiên, bố mẹ sẽ thử bằng cách thay đổi cách chế biến. Theo mẹ bé Misato, thông thường người Nhật không nêm gia vị vào thức ăn của bé cho đến khi 1 tuổi. Nhưng những lúc chán ăn, có thể nêm một chút muối, nước dashi vào cho món ăn có vị đậm hơn bình thường, như vậy bé sẽ cảm thấy ngon miệng hơn. Đồng thời, bố mẹ cố gắng tạo cơ hội để Misato có nhiều dịp ăn cùng bạn bè cùng tuổi. Thấy bạn ăn ngon, tự nhiên bé cũng sẽ có cảm giác muốn ăn theo một cách vui vẻ, không miễn cưỡng. Theo mẹ bé, khi thấy con lười ăn, bố mẹ thường có xu hướng cau có, gắt gỏng với con, nhưng mặc dù còn nhỏ, các bé vẫn có thể cảm nhận được sự giận dữ đó, và có thể càng trở nên ác cảm với bữa ăn hơn. Vì vậy, làm cha mẹ trước tiên nên cần dạy cho con ăn uống là một niềm vui!



Misato và bạn đang ăn cùng nhau





Bé gái Shiori

Shiori là bé gái có đôi mắt to, và đặc biệt rất hay cười, mới mười tháng tuổi nhưng bé đã cứng cáp và tự đi được một đoạn dài. Mẹ của bé thì rất chịu khó nấu nướng, ngoài thời gian nuôi hai con nhỏ, chị còn dành thời gian tự mình may vá những chiếc váy, mũ... rất đáng yêu cho con.

Chia sẻ về việc ăn dặm của con, mẹ Shiori kể có những hôm bé ăn rất ngoan, chẳng mấy chốc đã ăn hết phần ăn của mình, trong khi cũng có những hôm vì mải chơi mà bé chỉ ăn có vài thìa đã muốn thôi. Biết tính con, mẹ Shiori hay để cho bé chơi nốt, một lúc sau cảm thấy con đói thì lại lấy thức ăn ra bón cho con. Mẹ Shiori còn chuẩn bị sẵn thìa, dĩa hay kéo cắt thức ăn để mỗi khi cả nhà có dịp đi du lịch hay đi ăn nhà hàng thì tiện chia thức ăn cho bé.

Khi nấu đồ ăn dặm, mẹ bé cũng lưu ý sử dụng các

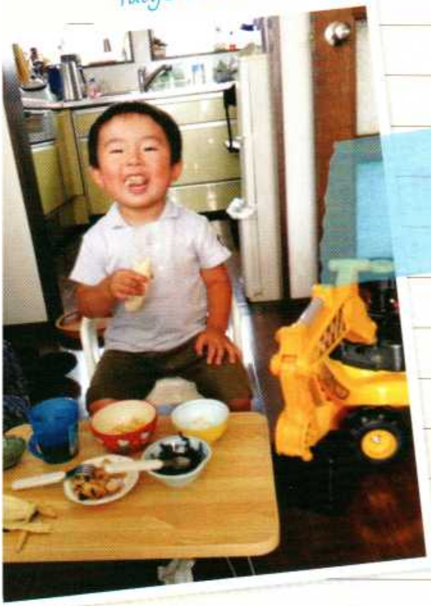
nguyên liệu theo mùa, vừa đảm bảo độ tươi ngon, cũng như dinh dưỡng cho bé.

Mẹ bé cũng cố gắng sắp xếp để Shiori có càng nhiều cơ hội ăn cùng gia đình càng tốt. Không khí gia đình quây quần vui vẻ bên bữa ăn vừa tạo tâm lý thoải mái cho bé, lại là cơ hội để bé nhìn, bắt chước và học cách ăn từ người lớn. Mẹ Shiori chia sẻ, có lần mẹ bón thức ăn mà hồi lâu Shiori không chịu há miệng, thế là anh trai 4 tuổi ngồi bên liền xung phong bón cho em. Không ngờ hai anh em tâm đầu ý hợp, cô em rất khoái chí được anh bón, thành ra ăn rất ngon lành!



Món cơm hạt dẻ cho mùa thu

Taiyo vui vẻ với bữa ăn



Bé trai Taiyo

Hồi 5 tháng tuổi, Taiyo làm quen với ăn dặm, bắt đầu với món cháo nghiền nhuyễn, nước táo, nước cà chua. Sau đó, mẹ bé sử dụng thêm các nguyên liệu khác, như đậu phụ, rau cải, củ cải, cà rốt, khoai tây, khoai lang, bí đỏ, các loại cá v.v. Đầu tiên mẹ nấu chín các thức ăn này với nước dashi, sau đó nghiền nhuyễn, rồi trộn chung với cháo cho bé dễ ăn. Mới đầu việc ăn dặm diễn ra suôn sẻ, nhưng sau đó có lẽ do mải chơi, Taiyo hầu như không muốn ăn, cũng không hứng thú với việc tự cầm nắm thức ăn như các bạn khác. Mẹ bé tâm sự, mặc dù đã cố gắng chú trọng cách chế biến sao cho Taiyo dễ nuốt, dễ tự cầm thức ăn hơn, vậy mà Taiyo dường như chỉ trông chờ được bón. Cũng có một thời gian, đến bữa Taiyo không chịu ăn một miếng nào.

Mặc dù trong gia đình cũng có thời kỳ căng thẳng

về chuyện ăn dặm của con, nhưng dần dần mẹ Taiyo có tâm lý thoải mái hơn, và tự nhủ rằng hôm nay con không ăn nhưng chắc ngày mai sẽ ăn, miễn là con vẫn khỏe và chơi vui. Một may mắn nữa là từ hồi đi nhà trẻ, thấy bạn bè xung quanh tự xúc ăn rất ngoan nên Taiyo cũng dần thay đổi, đã biết tự xúc ăn hết phần của mình. Mẹ Taiyo vì thế cảm thấy rất mừng, thậm chí cảm ơn nhà trẻ vì đã rèn cho Taiyo thói quen ăn uống tốt hơn.





Taiyo cùng các bạn ăn trưa



Bé trai Koshiro

Koshiro được bố mẹ cho ăn dặm khi được khoảng 5 tháng tuổi, bắt đầu với cháo nấu loãng 1:10. Sau đó tăng dần các loại thực phẩm khác như đậu phụ, cà rốt, bí đỏ... nấu chín, nghiền nhuyễn.

Các giai đoạn tiếp theo, Koshiro lần lượt được làm quen với các thức ăn có độ thô tăng dần và chủng loại phong phú hơn. Sau bữa ăn dặm, Koshiro vẫn được bú mẹ, hay uống sữa công thức bình thường. Sau đó, khi lượng ăn dặm tăng dần, thì lượng sữa uống sẽ tự nhiên ít đi.

Koshiro là cậu bé khá "dễ tính", hầu như không có chuyện kén ăn. Nhưng bố mẹ bé hơi lo lắng vấn đề dị ứng thức ăn, nên với các thực phẩm có khả năng gây dị ứng như trứng gà, đầu tiên chỉ cho ăn lòng đỏ luộc chín và theo dõi dị ứng. Bố mẹ bé cũng cẩn thận ở chỗ, khi mới tập ăn dặm cho bé thì chọn giờ ăn vào thời điểm ban ngày, trong giờ làm việc của bệnh viện, để nếu có vấn đề gì còn đưa bé đi khám kịp thời được.

Hồi mới tập ăn dặm, Koshiro có giai đoạn bị táo bón khiến mẹ phải quyết định cho bé tạm nghỉ ăn, chỉ cho bú sữa mẹ, để ổn định lại rồi mới cho ăn trở lại. Sau đấy tình hình "đầu ra" của bé đã sớm được cải thiện.

Với suy nghĩ trẻ con cũng như người lớn, có lúc nọ lúc kia, nên thỉnh thoảng Koshiro có chán ăn thì bố mẹ cũng không ép ăn cho bằng hết. Thay vào đó bố mẹ cho bé uống sữa bù, rồi cũng đến lúc bé có hứng ăn trở lại.

Với Koshiro, bố mẹ cũng không vất vả trong việc tập cho bé tự ăn, vì hầu như cứ đưa thìa là bé rất hăng hái muốn tự xúc ăn rồi. Koshiro cũng tập trung ăn uống lắm, mỗi bữa thường chỉ kéo dài khoảng 30 phút là xong. Bên cạnh đồ ăn mẹ nấu, Koshiro cũng thích ăn những đồ ăn dặm đóng hộp bán sẵn trên thị trường nữa. Ấy vậy mà cũng có những hôm bé không hứng thú ăn uống, vừa ăn vừa mải chơi khiến bữa ăn kéo dài hàng giờ. Những lúc đó, bố mẹ chủ động dọn luôn đồ ăn, chứ không ép bé ăn hết.

Theo mẹ bé Koshiro, khi ăn dặm, cho bé ngồi ăn với bàn và ghế cao, sao cho chân bé không chạm đất có thể là một giải pháp hay giúp bé tập trung ăn uống cho đến hết bữa ăn đấy!







Mặc dù đang sống xa nước Nhật, nhưng trước đó bé Hiroe được sinh ra và có một thời gian ngắn sống tại Nhật. Bé bắt đầu làm quen với việc ăn dặm từ hồi gần 6 tháng tuổi. Trước khi cho bé ăn dặm, bố mẹ của bé được tham gia lớp hướng dẫn ăn dặm do địa phương nơi gia đình bé sinh sống tổ chức. Tại đây, được các bác sĩ dinh dưỡng hướng dẫn cụ thể và bài bản, nên mặc dù nuôi con lần đầu nhưng bố mẹ bé đã nhanh chóng bắt nhịp, cộng với sự hợp tác nhiệt tình của Hiroe, khiến việc ăn dặm của bé diễn ra rất thuận lợi.

Trước 1 tuổi, Hiroe thậm chí không có giai đoạn nào cảm thấy chán ăn. Nhưng đến khoảng 1 tuổi, Hiroe bắt đầu có dấu hiệu kén ăn. Lúc này, bố mẹ bé đã tìm cách thay đổi cách chế biến, rồi trộn lẫn với các món khoái khẩu để cải thiện tình hình.

Về cơ bản, Hiroe cũng rất tập trung ăn uống trong



Bé gái Hiroe

khoảng 30 phút. Tuy vậy, cũng có đôi lúc cô bé "nổi loạn", muốn vừa ăn vừa chơi, hay đứng lên ghế trong lúc ăn. Những lúc như vậy, bố mẹ sẽ dọn thức ăn đi. Sau đó nếu bé muốn ăn tiếp thì phải ngồi nghiêm túc vào ghế.

Giống như nhiều bé khác, Hiroe cũng có giai đoạn bị táo bón trong quá trình ăn dặm. Khi đó bố mẹ bé tránh sử dụng các thực phẩm dễ gây táo bón như thịt và các loại chất béo, mà thay vào đó là bổ sung nhiều thức phẩm dễ tiêu hóa và nhiều chất xơ như cam, các loại khoai, đậu, nấm, rong biển v.v., đồng thời cho bé uống thêm nhiều nước.

Để tập cho bé thói quen tự xúc ăn, ban đầu bố mẹ cho bé tự dùng tay bốc thức ăn, sau đó thì tập xúc với thìa, dĩa. Mặc dù sau mỗi lần như vậy, bố mẹ đã rất vất vả để dọn bãi chiến trường, lau dọn nền nhà, thay quần áo và giặt giũ cho bé. Nhưng trên hết, điều đó tạo cho Hiroe niềm vui thích ăn uống, nhất là với việc được "tự tung tự tác" lấy thức ăn. Ngoài ra, đến bữa, Hiroe sẽ ngồi ăn cùng bố mẹ. Bé cứ chăm chú quan sát cách ăn của người lớn, và không biết tự lúc nào, Hiroe đã ngoan ngoãn tự cầm thìa dĩa xúc thức ăn rất gọn gàng.

PHẦN II

GIỚI THIỆU CHUNG VỀ ĂN DẶM KIỂU NHẬT

1. Ăn dặm là gì?

Trong tiếng Nhật, ăn dặm được gọi là 離乳食 (*rinyu-shoku*), có nghĩa là ăn để chuẩn bị cho việc cai sữa, cụ thể là dùng thức ăn để cung cấp chất dinh dưỡng cho bé thay sữa mẹ hay sữa công thức. Ngay bản thân tên gọi đã thể hiện đích xác mục đích của việc ăn dặm.

Sau khi chào đời, bé đã tự biết bú mẹ như một bản năng. Mặc dù đây là nguồn dinh dưỡng lý tưởng nhưng cùng với thời gian và sự phát triển của bé, sữa mẹ sẽ ngày càng ít đi, cả về lượng và chất, nên không đảm bảo cung cấp đủ cho nhu cầu của bé. Hơn nữa, nếu chỉ uống sữa mẹ (hay sữa công thức), thì phản xạ nhai cũng như chức năng tiêu hóa của bé sẽ kém phát triển, khả năng phân biệt mùi vị cũng không phát huy được. Mặc dù phản xạ nhai những thức ăn thô và các hoạt động liên quan là bản năng, nhưng nếu không được luyện tập từng bước một và đúng thời điểm sẽ bị hạn chế phát triển, ảnh hưởng đến khả tiếp nhận thức ăn sau này, do đó tác động tiêu cực đến sự trưởng thành về thể chất và tinh thần của bé.

Nói tóm lại, ăn dặm chính là thời kỳ rất quan trọng, không chỉ rèn cho bé kỹ năng nhai mà còn giúp bổ sung các dưỡng chất cần thiết cho bé yêu của bạn.

2. Khi nào nên bắt đầu cho bé ăn dặm?

Thông thường, khi được khoảng 5 - 6 tháng tuổi, bé sẽ có những biểu hiện như chảy nhiều nước dãi, chăm chú quan sát người lớn ăn, thậm chí muốn với tay đòi thức ăn. Đây cũng là thời điểm mà cổ bé đã cứng và có thể ngồi được nếu có người đỡ. Tập cho bé ăn dặm lúc này là thích hợp rồi đấy.

Theo nghiên cứu, trong 6 tháng đầu đời, bé có thể sống và phát triển khỏe mạnh chỉ nhờ vào sữa mẹ. Do cơ quan tiêu hóa của bé chưa phát triển đầy đủ nên nếu tập cho bé ăn dặm quá sớm thì bé khó có thể tiêu hóa tốt được các chất dinh dưỡng, đặc biệt là các chất khó tiêu như đạm, chất béo, đồng thời dễ dẫn đến nguy cơ dị ứng thức ăn. Vì vậy, nếu muốn tập cho trẻ ăn dặm sớm nhất cũng phải chờ sau 4 tháng tuổi. Tuy nhiên, muộn nhất là 7 tháng tuổi phải bắt đầu cho bé ăn dặm để đảm bảo bé được hấp thụ đầy đủ dinh dưỡng và năng lượng cần thiết cho sự phát triển.

Ở giai đoạn đầu khi mới tập ăn dặm, nên cho bé ăn các thức ăn dễ tiêu hóa, hạn chế dùng muối và chất béo. Đồng thời, nên tập cho bé ăn một cách thận trọng để xem phản ứng của bé, khi đã quen với thức ăn thì có thể cho bé ăn theo nhu cầu.

3. Tiến hành ăn dặm theo các thời kỳ

Ăn dặm kiểu Nhật được chia thành bốn thời kỳ phù hợp với sự phát triển nói chung của bé:

- Thời kỳ 1 (5 - 6 tháng tuổi)
- Thời kỳ 2 (7 - 8 tháng tuổi)
- Thời kỳ 3 (9 - 11 tháng tuổi)
- Thời kỳ 4 (12 - 18 tháng tuổi)

ĂN DẶM QUA CÁC THỜI KỲ

	Thời kỳ 1 (5-6 tháng)	**Thời kỳ 2** (7-8 tháng)	**Thời kỳ 3** (9-11 tháng)	**Thời kỳ 4** (12-18 tháng)
Độ thô	Thức ăn rây mịn (Mềm, mịn như sữa chua)	Có thể dùng lưỡi để nghiền nát thức ăn (Mềm như đậu phụ)	Dùng ngón tay ấn nhẹ là có thể dễ dàng làm nát thức ăn (Mềm như chuối)	Ấn mạnh tay mới làm nát được thức ăn (Hơi cứng như miếng thịt viên)
Cháo	1 gạo : 10 nước (1 chén gạo : 10 chén nước)	1 gạo : 7 nước ↓ 1 gạo : 5 nước	1 gạo : 4 nước ↓ 1 gạo : 3 nước	1 gạo : 2 nước ↓ Cơm mềm hơn cơm người lớn
Cách sơ chế	Rây mịn	Thái hoặc băm nhỏ khoảng 2 – 3mm	Thái nhỏ khoảng 5mm	Thái miếng khoảng 1cm
Cách ăn của bé	Mím môi, dùng lưỡi đẩy ra đẩy vào để nuốt thức ăn	Dùng lưỡi đẩy lên hàm trên để nghiền nát thức ăn	Nhai bằng lợi	Nhai bằng lợi hoặc bằng răng
Lượng ăn/ bữa	Cháo: 30-40g Vitamin (rau củ...): 15-20g Chất đạm (cá, thịt...): 5-10g	Cháo : 50-80g Vitamin (rau củ...): 25g Chất đạm (cá, thịt...): 10-15g	Cháo/ cơm: 90-100g Vitamin(rau củ...):30-40g Chất đạm (cá, thịt...): 15g	Cơm: 80-100g Vitamin (rau củ...): 40-50g Chất đạm (cá, thịt...): 15-18g
Số bữa/ ngày	1 tháng đầu: 1 bữa Tháng thứ 2: 2 bữa	2 bữa	3 bữa	3 bữa
Sữa mẹ, sữa công thức/ ngày	Uống theo nhu cầu Sữa: 90 ~ 80% Ăn dặm: 10 ~20%	Uống theo nhu cầu Sữa: 70 ~ 60% Ăn dặm: 30 ~ 40%	500 ~ 800ml Sữa: 40 ~ 30% Ăn dặm: 60 ~ 70%	300 ~ 400ml Sữa: 25 ~ 20% Ăn dặm: 75 ~ 80%

Điều lưu ý là do cơ thể và sự phát triển của mỗi bé một khác nên việc chia thời kỳ ăn dặm theo tháng tuổi như trên chỉ mang tính chất tham khảo. Ví dụ như khi bé được 9 tháng rưỡi tuổi mà vẫn chưa thực sự ăn tốt các món ăn ở thời kỳ 2 (với những biểu hiện như chỉ thích ăn các thức ăn băm nhỏ, ăn thức ăn thô hay nôn ọe...) thì không nhất thiết phải chuyển sang ăn dặm thời kỳ 3. Việc chuyển tiếp giữa các thời kỳ chỉ nên thực hiện từng bước một, khi bé sẵn sàng. Sự nôn nóng đôi khi sẽ khiến bé cảm thấy sợ hãi trước bữa ăn.

Lượng ăn, độ thô, sự phong phú của các loại thực phẩm ở mỗi thời kỳ đều tăng dần, và rất hợp lý. Cách thức chế biến theo đó cũng biến đổi đa dạng.

CÁCH NẤU CHÁO QUA CÁC THỜI KỲ



Thời kỳ 1

NỬA ĐẦU
1 gạo : 10 nước
Sau khi nấu, lọc qua rây cho mịn. Lúc đầu, có thể pha thêm nước sôi thành cháo loãng.

NỬA SAU
1 gạo : 10 nước
Sau khi nấu, lọc qua rây cho mịn.

Thời kỳ 2

NỬA ĐẦU
1 gạo : 7 nước
Sau khi nấu, dùng thìa hoặc rìa miết để có món cháo vỡ hạt.

NỬA SAU
1 gạo : 5 nước
Cháo nấu mềm nguyên hạt.

Thời kỳ 3

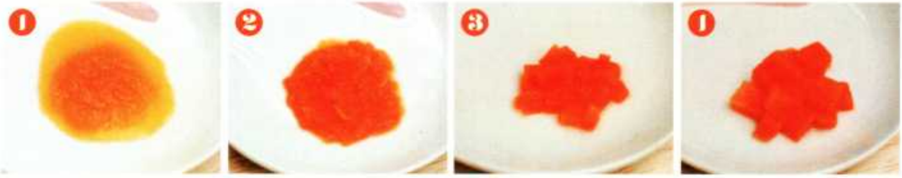
1 gạo : 4 nước
1 gạo : 3 nước
Cháo nguyên hạt → cơm nát.

Thời kỳ 4

1 gạo : 2 nước
Cơm mềm hơn cơm người lớn.



MỘT VÍ DỤ VỀ CÁCH CHẾ BIẾN CÀ RỐT



1 Nguyên liệu sau khi luộc chín, nghiền nhuyễn (với các loại dễ nghiền như khoai tây, khoai lang v.v.), hoặc rây mịn (với súp lơ, cà rốt, rau cải v.v.), sẽ pha thêm với nước, nước dashi hoặc nước luộc rau củ để tạo thành hỗn hợp loãng, gần giống như chất lỏng. Khi bé quen dần thì giảm lượng nước pha để có hỗn hợp sánh, sền sệt như sữa chua.

2 Nguyên liệu sau khi luộc chín mềm sẽ giã nát. Đến khi quen dần thì có thể băm nhỏ thành dạng hạt lổn nhổn khoảng 1-2 mm. Khi chế biến nên thêm một chút bột năng để tạo độ sánh và trơn, giúp bé dễ nuốt hơn.

3 Nguyên liệu được chế biến chín mềm, chỉ cần dùng ngón tay ấn nhẹ là có thể dễ dàng làm nát thức ăn. Độ lớn khoảng 5 mm là hợp lý.

4 Nguyên liệu mặc dù được nấu chín, nhưng không thể dễ dàng dùng ngón tay ấn nhẹ mà làm thức ăn vỡ nát kết cấu. Độ lớn khoảng 1 cm là thích hợp.



Như vậy, giai đoạn ăn dặm theo quan điểm của người Nhật kéo dài trong khoảng một năm (từ 5 tháng tuổi đến 1 tuổi rưỡi), nhưng là một năm rất quan trọng. Trong khoảng thời gian này, nếu được rèn thói quen và ý thức ăn uống tốt, bé sẽ có phản xạ nhai và một bộ máy tiêu hóa phát triển hợp lý, là tiền đề cho sức khỏe ăn uống của bé sau này. Ở thời kỳ 4 (12 - 18 tháng tuổi), bé đã ăn được cơm và rất nhiều loại thức ăn phong phú khác, mặc dù vẫn phải chế biến mềm hơn, và nhạt hơn so với thức ăn của người lớn.

Ở mỗi bữa ăn phải đảm bảo có đủ các thành phần tinh bột (gạo, khoai tây, bột mì...), chất đạm (đậu phụ, thịt, trứng, cá...), và vitamin (rau củ, hoa quả...).

Ăn dặm kiểu Nhật còn khuyên nên nấu riêng từng món. Mục đích của việc này là để bé phân biệt và cảm nhận được vị ngon riêng của từng loại thức ăn. Cũng nhờ thế, bố mẹ có thể biết bé thích món gì và không thích món gì.

Đặc biệt, ăn dặm kiểu Nhật đề cao việc dạy trẻ thói quen ăn uống tự giác, tập trung. Một bữa ăn không kéo dài quá lâu, không phải bế đi ăn rong, không khuyến khích vừa ăn vừa chơi. Do cơ thể và nhu cầu ăn uống của mỗi bé khác nhau nên bố mẹ không cần phải ép và cảm thấy lo lắng, bối rối khi thấy con mình ăn ít hơn các bạn cùng tháng tuổi. Điều quan trọng là giúp bé cảm thấy hứng thú với mỗi bữa ăn. Khi bé có biểu hiện chán ăn, thay vì trở nên căng thẳng, ép bé ăn từng thìa, các mẹ hãy thử thay đổi cách nấu làm cho món ăn trở nên hấp dẫn hơn bằng cách tạo hình hoa, hình con vật mà bé yêu thích, hay nhiều khi là thay đổi môi trường xung quanh nơi bé ngồi ăn, qua đó lấy lại cảm hứng ăn cho bé. Tóm lại, các mẹ là người gần gũi với bé nhất nên sẽ là người hiểu bé đang quan tâm điều gì nhất. Nếu biết cách làm cho bữa ăn trở nên hấp dẫn và gần gũi với bé thông qua những điều bé quan tâm đó thì chắc chắn bé sẽ hợp tác trong quá trình ăn dặm đấy!





4. Các dụng cụ dùng trong chế biến ăn dặm kiểu Nhật

Khi nấu ăn dặm theo kiểu Nhật, các dụng cụ chế biến cũng không đòi hỏi phải cầu kỳ. Ngoài nồi, dao, thớt thông thường, chỉ cần chuẩn bị thêm: nạo, chày và cối, rây lọc là hoàn toàn có thể chủ động trong quá trình chế biến. Nạo thường dùng để nạo nhỏ những nguyên liệu trước khi chế biến, như củ cải, cà chua, cà rốt... Trong khi đó, chày cối là dụng cụ đắc lực để giã nhỏ các nguyên liệu sau khi nấu chín mềm như rau, thịt, cá... Rây dùng để lọc các nguyên liệu sau khi đã giã nhỏ hoặc nạo nhuyễn để cho thành phẩm mịn hơn. Rây lọc đặc biệt cần dùng trong thời kỳ đầu của tiến trình ăn dặm.

1 Chày, cối
2 Rây lọc
3 Nạo

5. Bảng nguyên liệu thường

● Từ 5 - 6 tháng ● Từ 7 - 8 tháng

Đạm


Thịt gà


Cá thịt trắng


Thịt bò


Gan


Cá hồi, ngừ


Thịt heo


Đậu phụ


Lòng đỏ (luộc chín kỹ)

Tinh bột


Cơm, cháo


Bánh mì


Bún, phở


Khoai lang


Khoai tây


Khoai sọ


Mì Nhật (somen, soba)


Spaghetti

Sữa & chế phẩm từ sữa

Sữa tươi

● Chế biến

● Uống trực tiếp


Sữa chua không đường



Bơ, phô mai

Gia vị


Dầu ăn


Đường, muối


Nước mắm, xì dầu

dùng trong ăn dặm

● Từ 9 - 11 tháng ● Từ 12 tháng

Vitamin


● Cải ngọt


● Cà tím


● Súp lơ xanh


● Cà chua


● Quả bơ


● Bắp cải


● Ớt ngọt


● Bí ngô


● Cải chíp


● Quả táo


● Ngô


● Đậu cô ve


● Đậu bắp


● Hành tây


● Kiwi


● Nấm


● Củ cải trắng


● Đậu hà lan


● Cà rốt


● Chuối


● Súp lơ trắng


● Cam


● Dưa hấu

Tài liệu tham khảo: http://pigeon.info/rinyu/yesno.html và các sách ăn dặm của Nhật

6. Cách làm nước dùng dashi

Dashi là tên gọi chung của các loại nước dùng trong ẩm thực Nhật, gồm rất nhiều loại như: dashi làm từ rong biển kombu, dashi làm từ rau củ, dashi làm từ cá khô, dashi hầm từ xương gà, dashi làm từ nấm hương khô v.v. Tùy từng món ăn mà người Nhật sử dụng loại dashi khác nhau để mang lại hương thơm đặc trưng hấp dẫn và vị ngon ngọt đậm đà cho món ăn. Dashi là một phần không thể thiếu và cách làm nước dùng dashi đã trở thành một kỹ thuật cực kỳ cơ bản khi chế biến món ăn Nhật. Trong chế biến món ăn dặm, nhất là ở thời kỳ đầu khi chưa nên dùng muối hay các gia vị khác để nêm cho món ăn, thì việc sử dụng nước dùng dashi là một lựa chọn rất an toàn, vừa giúp bổ sung khoáng chất, lại đem lại sự đậm đà cho món ăn của bé. Tuy nhiên, thời kỳ này nên sử dụng nước dashi pha loãng để đảm bảo không gây hại cho bộ máy tiêu hóa của bé.

● Cách làm nước dùng dashi với rong biển kombu và cá ngừ bào khô:



RONG BIỂN KOMBU

Kombu là một loại rong biển. Trong ẩm thực Nhật kombu có nhiều cách ăn và cách chế biến, trong đó, việc dùng rong biển kombu sấy khô để làm nước dùng dashi là một phần quan trọng và cực kỳ cơ bản của ẩm thực Nhật (bao gồm cả ăn dặm kiểu Nhật). Rong biển có giá trị dinh dưỡng cao, chứa nhiều chất xơ, chất sắt và canxi, rất hay được người Nhật sử dụng trong các bữa ăn của mình.



CÁ NGỪ BÀO KHÔ

Cá ngừ sau khi được gia công nấu chín và sấy khô, sẽ được bào mỏng thành dạng sợi, tiếng Nhật gọi là kezuribushi. Kezuribushi có mùi thơm hấp dẫn, thường được sử dụng để làm nước dùng dashi, mang lại vị thơm ngon đậm đà cho món ăn.

Ngoài ra, kezuribushi còn được người Nhật sử dụng để trộn ăn kèm với một số món ăn phổ biến khác.

Nguyên liệu:

- Rong biển kombu: 20g
- Cá ngừ bào khô: 40g
- Nước: 2l

Cách làm:



1. Dùng khăn đã vắt kiệt nước để lau qua miếng rong biển kombu, rồi cho vào nồi nước ngâm khoảng 30 phút.



2. Cho nồi rong biển lên bếp đun đến khi sôi khoảng 5 phút thì vớt rong biển ra. Lưu ý tránh đun lâu vì sẽ làm nước dashi bị đắng.



3. Tiếp theo, cho cá ngừ bào khô vào nồi và chờ cho chìm hết xuống thì tắt bếp. Chú ý không đảo để tránh làm nước dùng bị vẩn đục, mất ngon.



4. Chuẩn bị một rổ mắt dày có trải sẵn khăn giấy, và đặt trên một bát tô để lọc nước dashi ở bước 3 là hoàn thành. Khi lọc, để nước chảy xuống tự nhiên, không vắt, tránh làm nước dùng bị đắng.

● Cách làm nước dùng dashi rau củ:

Nước dashi rau củ cũng là một loại nước dùng phổ biến thường được dùng trong chế biến món ăn dặm. Chỉ cần là các rau củ không tạo vị chát thì loại gì cũng có thể làm nước dùng được. Thậm chí có thể tận dụng nước luộc rau củ (rau cải ngọt, cải thảo, cà rốt, su su...) của gia đình để làm nước dùng nấu món ăn cho bé. Trong nước dùng có vị ngọt tự nhiên tiết ra từ rau củ nên cũng góp phần tạo thêm sự ngon miệng và hương vị mới cho món ăn của bé.





Cách làm:

Có thể sử dụng các loại rau củ như: củ cải, bắp cải, cà rốt... Sau khi rửa sạch, thái nhỏ, bỏ tất cả vào nồi, đun chín mềm cho ra nước ngọt. Lọc riêng lấy nước là xong.

Các loại nước dùng dashi kombu, nước dùng rau củ sau khi làm xong có thể cho vào khay đá, để đông lạnh và dùng dần. Tuy nhiên, càng để lâu, dashi càng bị mất vị thơm ngon nên cố gắng dùng hết trong vòng một tuần để đảm bảo hương vị và chất dinh dưỡng!



Nước dùng làm từ rong biển và cá ngừ bào khô



Nước dùng rau củ

7. Cách bảo quản thức ăn bằng phương pháp đông lạnh

Đặc điểm của ăn dặm là mỗi bữa cần phải đảm bảo đủ món tinh bột, món đạm và vitamin cho bé. Trong khi đó, lượng nguyên liệu dùng để chế biến từng món lại rất ít. Vì vậy, để tiết kiệm nguyên liệu và thời gian, một giải pháp rất hiệu quả là tập trung chế biến, rồi trữ đông để dùng dần. Nếu biết trữ đông đúng cách, tuân thủ hạn sử dụng, và có cách rã đông hợp lý thì đồ ăn đông lạnh vẫn đảm bảo giá trị dinh dưỡng, độ thơm ngon, đồng thời tiết kiệm được rất nhiều thời gian, công sức cho các mẹ và gia đình.

MỘT SỐ LƯU Ý KHI MUỐN TRỮ ĐÔNG THỨC ĂN:

- **Chế biến ngay khi nguyên liệu còn tươi**
- Nguyên liệu sau khi mua về, nếu để lâu không chế biến ngay sẽ bị mất độ tươi ngon, đồng thời là môi trường để các loại vi khuẩn sinh sôi nảy nở, có thể dẫn tới các trường hợp ngộ độc thực phẩm. Vì vậy, giải pháp là nhanh chóng chế biến trong khi các nguyên liệu còn tươi. Sau đó, bảo quản trong ngăn đá tủ lạnh để đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm, vì ở môi trường dưới -10 độ, hầu hết các loại vi khuẩn sẽ không hoạt động được.



Cháo để đông lạnh

- **Khi trữ đông, nên để vào khay có nắp đậy,** hoặc bọc kín để hạn chế thức ăn tiếp xúc với không khí, khiến thức ăn bị mất nước, ảnh hưởng đến hương vị.
- **Chia nhỏ từng phần khi trữ đông**
  Khi trữ đông, nên chia nhỏ từng phần cho mỗi bữa ăn. Việc này không chỉ giúp giảm thời gian trữ đông, mà quan trọng hơn, nó còn đảm bảo vấn đề vệ sinh an toàn thực phẩm.
- **Chỉ rã đông phần sẽ sử dụng**
  Các thực phẩm sau khi rã đông thì không nên để đông lạnh lần nữa vì vi khuẩn đã có thể xâm nhập làm thực phẩm nhiễm độc. Thực phẩm tái đông cũng giảm thơm ngon đi nhiều. Vì vậy, chỉ nên rã đông phần sẽ sử dụng.
- **Thời gian trữ đông là một tuần**
  Mặc dù để trong tủ lạnh nhưng càng để lâu, thức ăn dễ bị gặp không khí và mất nước dần nên ảnh hưởng đến hương vị, chưa kể một số vi khuẩn vẫn có khả năng hoạt động trong điều kiện lạnh như vậy. Vì thế, khi bảo quản, nên ghi lại ngày bắt đầu trữ đông lên mép túi zipper hoặc khay nhựa để đảm bảo thức ăn không bị tồn quá lâu, ảnh hưởng về mặt dinh dưỡng và sức khỏe của bé.
- **Khi rã đông bằng lò vi sóng, nên vẩy thêm một chút nước lên bề mặt thức ăn để tạo hơi ẩm** giúp đá tan nhanh và giữ hương vị món ăn. Sau đó dùng màng bọc thực phẩm bọc kín lại, rã đông khoảng 1 phút - 1 phút rưỡi tùy lượng thức ăn.
- **Cách rã đông tốt hơn là cho vào nồi đun trực tiếp khi thức ăn còn đang ở dạng đông cứng.** Trước khi đun, không quên bổ sung thêm một chút nước để chống cháy và tạo hơi ấm giúp việc rã đông nhanh hơn.





Khoai tây để đông lạnh

PHẦN III

CÁC THỰC ĐƠN THAM KHẢO



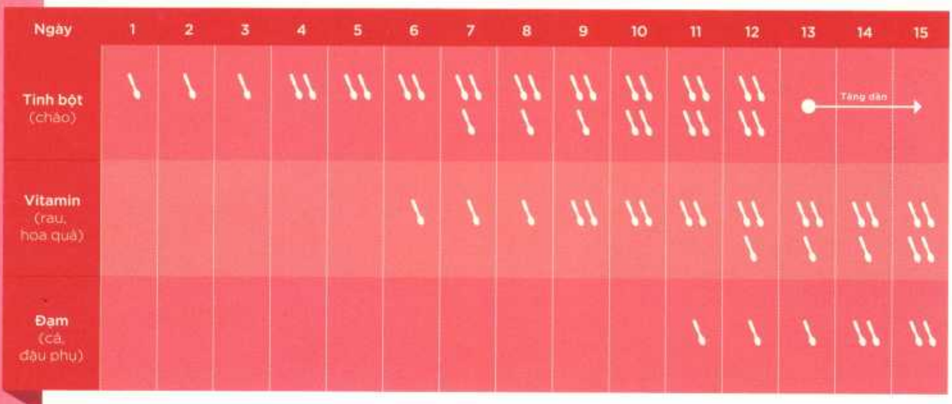
THỜI KỲ 1

5 - 6 tháng tuổi

Mục tiêu của việc ăn dặm trong thời kỳ này là để bé làm quen với thìa và vị của các loại thức ăn khác ngoài sữa mẹ.

Như đã nói ở phần trước, đến khoảng 6 tháng tuổi, bé vẫn được cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng từ sữa mẹ, vì vậy, việc ăn dặm trong thời kỳ này không cần quá chú trọng về lượng. Mới đầu chỉ tập cho bé ăn thử một thìa tinh bột, sau đó tăng dần lượng tinh bột, và ăn thêm các loại thức ăn có chứa vitamin và chất đạm. Khoảng một tháng sau, khi bé có thể ăn trên 50ml và nuốt thức ăn giỏi hơn là lúc thích hợp để tăng lên hai bữa ăn dặm mỗi ngày.

BẮT ĐẦU ĂN DẶM (THỜI KỲ 1)



- **Bắt đầu ăn từ 1 thìa cháo loãng.**
- **Nên cho ăn cùng một món 2 - 3 bữa liền nhau để theo dõi dị ứng thức ăn.**
- **Lượng ăn, độ đặc tăng dần.**
- **Độ đặc loãng:** Thức ăn rây mịn. Lúc đầu pha với nước, hoặc nước dashi để có hỗn hợp loãng, sau đó giảm dần lượng nước pha để cuối thời kỳ 1, bé có thể ăn thức ăn dạng sền sệt và sánh giống như sữa chua.

- **Một số thức ăn gợi ý:**
  + <u>Tinh bột:</u> cháo gạo, cháo bánh mì, khoai tây, khoai lang nghiền nhuyễn.
  + <u>Vitamin:</u> các loại rau củ (cà rốt, cà chua, bí đỏ, rau cải bó xôi, súp lơ, rau cải ngọt...), các loại hoa quả (nước táo, nước cam...)
  + <u>Chất đạm:</u> đậu phụ, cá.
- **Số bữa ăn:** 1 bữa/ngày. Sau khoảng một tháng thì tăng lên 2 bữa/ngày.
- **Sữa mẹ, sữa bột:** cho uống khi có nhu cầu (khoảng 600 - 800ml/ngày).
- **Cách ăn của bé:** giai đoạn này, nhiều bé chưa mọc răng, còn lưỡi bé mới chỉ biết đẩy ra đẩy vào. Vì vậy, khi đút thức ăn vào miệng, theo phản xạ và chuyển động của lưỡi, phần lớn lượng thức ăn sẽ bị đẩy ra ngoài. Nhưng sau một thời gian, bé sẽ biết mím môi và nuốt thức ăn tốt hơn.

THỜI GIAN BIỂU ĂN DẶM THỜI KỲ 1

(Sữa mẹ, sữa công thức uống theo nhu cầu)

1 bữa/ngày			2 bữa/ngày	
	sữa	06:00	sữa	
ăn dặm	sữa	10:00	sữa	ăn dặm
	sữa	12:00	sữa	
	sữa	14:00	sữa	
	sữa	18:00	sữa	ăn dặm
	sữa	22:00	sữa	

Một số cách chế biến cơ bản

Cách rây mịn cháo



- Cháo nấu loãng theo tỉ lệ 1:10
- Sau khi nấu chín, cho cháo lên rây, dùng thìa miết để lọc cháo qua lưới cho mịn.

Cách giã mịn thịt gà



1. Thịt ức gà luộc chín, thái nhỏ.
2. Có thể sử dụng cối giã, hoặc máy xay để xay vụn.
3. Đến khi gần được thì pha thêm nước dùng dashi, hoặc nước đun sôi để nguội và giã tiếp cho nhuyễn.
4. Cuối cùng, dùng rây lọc cho mịn là được. Thịt gà có thể trữ đông đá để dùng dần.

Cách nghiền mịn rau cải



1. Rau cải lấy nguyên phần lá, rửa sạch, luộc chín. Sau đó vớt ra, vắt bớt nước, thái nhỏ và cho vào cối giã.



2. Rây rau đã giã nhỏ qua lưới để có món rau mịn cho bé.



3. Có thể dùng nước, hoặc nước dashi pha loãng để trộn với rau có ở bước 2, thành hỗn hợp có độ loãng vừa phải, phù hợp với tháng tuổi của bé. Rau cũng có thể trữ đông để dùng dần.

Cách nghiền mịn bí đỏ, các loại khoai





Các nguyên liệu như bí đỏ, khoai tây, khoai lang, đậu phụ... sau khi luộc chín có kết cấu mềm hơn nhiều so với các loại rau, thịt, nên việc nghiền mịn khá đơn giản và nhanh chóng. Với các nguyên liệu này, chỉ cần dùng thìa, dĩa miết nhẹ vài lần cho nát mịn là được. Thực hiện khi nguyên liệu còn nóng thì sẽ dễ dàng hơn.



Cháo gạo nấu loãng

Nguyên liệu:
- Gạo
- Nước

Cách làm:
1. Nấu cháo theo tỉ lệ 1 thìa gạo: 10 thìa nước.
2. Rây cháo qua lưới cho loãng mịn là được.

Mới đầu pha cháo với nước, hoặc nước dashi để cháo loãng gần như dạng lỏng, sau đó khi bé quen thì pha đặc dần. Kết thúc thời kì 1 bé có thể ăn cháo dạng sền sệt như sữa chua. Nguyên tắc này áp dụng với tất các loại thức ăn khác.



Cháo bí đỏ

Nguyên liệu:
- Cháo gạo
- Bí đỏ
- Nước dashi/nước sôi

Cách làm:
1. Bí đỏ gọt vỏ, bỏ ruột, rửa sạch. Sau đó hấp hoặc luộc chín.
2. Rây mịn bí đỏ qua lưới.
3. Pha bí đỏ với nước sôi/nước dashi để tạo thành hỗn hợp loãng mịn hoặc sền sệt phù hợp với bé. Có thể ăn riêng hoặc trộn bí đỏ với cháo. Cách nấu cháo tham khảo ở phần trên.

Súp lơ xanh trộn sữa chua



Nguyên liệu:
- Súp lơ xanh
- Sữa chua

Cách làm:
1. Súp lơ rửa sạch, luộc chín mềm, sau đó giã nhỏ và rây mịn.
2. Trộn đều sữa chua với súp lơ ở bước 1 là hoàn thành (1 thìa súp lơ với khoảng 1-2 thìa sữa chua).

Ngoài ra, có thể thay súp lơ bằng bí đỏ, khoai lang và các loại rau khác

Súp táo, khoai lang



Nguyên liệu:
- Khoai lang
- Táo

Cách làm:
1. Khoai lang luộc hoặc hấp chín, sau đó nghiền nhuyễn.
2. Táo rửa sạch, gọt vỏ, nạo nhuyễn lấy nước.
3. Trộn đều nước táo với khoai lang để tạo thành hỗn hợp loãng hoặc sánh phù hợp với bé (2 thìa khoai, 4-5 thìa nước táo).



Cháo táo

Nguyên liệu:
- Cháo gạo nấu loãng
- Táo

Cách làm:
1. Cháo gạo nấu loãng, rây mịn.
2. Táo gọt vỏ, ngâm qua nước muối loãng cho đỡ thâm.
3. Nạo nhuyễn táo, sau đó vắt lấy nước.
4. Trộn nước táo vào bát cháo là hoàn thành.



Cháo bánh mì sữa bột

Nguyên liệu:
- 1 lát bánh mì sandwich
- Sữa công thức

Cách làm:
1. Cho khoảng 50ml nước vào nồi, rồi xé vụn bánh mì, thả vào nồi đun với lửa nhỏ đến khi bánh mì chín nhừ.
2. Rây cháo bánh mì cho mịn.
3. Hòa tan sữa bột với nước sôi, rồi pha với cháo bánh mì để có hỗn hợp loãng hoặc sền sệt phù hợp với tháng tuổi của bé.

Cháo bánh mì sữa chua



Nguyên liệu:
- Cháo bánh mì
- Sữa chua

Cách làm:
1. Tham khảo cách nấu cháo bánh mì ở trang 52.
2. Trộn khoảng 50ml cháo bánh mì với 2-3 thìa sữa chua là hoàn thành.

Súp khoai tây



Nguyên liệu:
- Khoai tây
- Nước dashi

Cách làm:
1. Khoai tây gọt vỏ, bổ miếng, sau đó luộc hoặc hấp chín.
2. Trong lúc khoai còn nóng, dùng thìa mài nhuyễn, rồi trộn với nước dashi là hoàn thành.



Cà rốt trộn sữa chua

Nguyên liệu:
- Cà rốt
- Sữa chua

Cách làm:
1. Cà rốt gọt vỏ, rửa sạch. Sau đó thái miếng nhỏ vừa, rồi luộc chín.
2. Giã nhỏ rồi rây cà rốt cho mịn.
3. Trộn khoảng 2 thìa cà rốt với 1-2 thìa sữa chua là hoàn thành.



Rau cải ngọt trộn đậu phụ

Nguyên liệu:
- Rau cải ngọt (phần lá)
- Đậu phụ non
- Nước/nước dashi

Cách làm:
1. Rau cải rửa sạch, luộc chín. Sau đó giã nhỏ, rồi rây qua lưới cho mịn.
2. Đậu phụ non luộc nước sôi, sau đó vớt ra, để ráo nước.
3. Dầm nát đậu phụ, rồi trộn với rau cải, và nước/nước dashi là hoàn thành.

Cháo cà chua



Nguyên liệu:
- Cháo gạo
- Cà chua
- Nước/nước dashi

Cách làm:

1. Tham khảo cách nấu cháo gạo ở trang 50.
2. Cà chua bóc vỏ, bỏ hạt, cho vào nồi nấu với một chút nước/nước dashi đến khi cà chua chín nhừ.
3. Lọc cà chua qua rây rồi trộn với cháo là hoàn thành (50ml cháo, 10ml cà chua).

Cháo cá, rau cải



Nguyên liệu:
- Cháo gạo
- Cá
- Rau cải bó xôi

Cách làm:

1. Tham khảo cách nấu cháo gạo ở trang 50.
2. Cá hấp chín, bỏ da, xương, giã mịn.
3. Rau cải rửa sạch, luộc chín. Sau đó giã nhỏ và rây qua lưới cho mịn.
4. Trộn cháo, cá, rau cải với nhau là hoàn thành.



Cải bó xôi trộn đậu phụ

Nguyên liệu:
- Rau cải bó xôi (phần lá)
- Đậu phụ non
- Nước/nước dashi

Cách làm:
1. Rau cải rửa sạch, luộc chín. Sau đó giã nhỏ và rây qua lưới cho mịn.
2. Đậu phụ non luộc nước sôi, sau đó dầm nát.
3. Trộn rau cải, đậu phụ, và thêm một chút nước/nước dashi là hoàn thành.



Khoai tây trộn sữa công thức

Nguyên liệu:
- Khoai tây
- Sữa công thức

Cách làm:
1. Khoai tây gọt vỏ, luộc hoặc hấp chín. Sau đó nghiền mịn trong lúc còn nóng.
2. Pha sữa công thức với nước sôi, rồi trộn với khoai tây thành hỗn hợp loãng hoặc sền sệt phù hợp với bé.

Đậu phụ sốt cà chua



Nguyên liệu:
- Cà chua
- Đậu phụ
- Nước/nước dashi

Cách làm:
1. Cà chua bóc vỏ, bỏ hạt, cho vào nồi nấu với một chút nước/nước dashi đến khi cà chua chín nhừ.
2. Lọc cà chua qua rây cho mịn.
3. Đậu phụ non luộc nước sôi, vớt ra, để ráo nước rồi dầm nát.
4. Trộn đậu phụ với cà chua là hoàn thành.

Cá sốt đậu Hà Lan



Nguyên liệu:
- Cá
- Đậu Hà Lan
- Nước/nước dashi

Cách làm:
1. Cá hấp hoặc luộc chín. Sau đó, bỏ da, xương, rồi giã mịn.
2. Đậu Hà Lan luộc chín, bóc vỏ. Sau đó giã nhỏ và lọc qua rây cho mịn.
3. Trộn cá, đậu Hà Lan, một chút nước/nước dashi là hoàn thành.



Cháo rau củ

Nguyên liệu:

- Cháo gạo
- Bí đỏ
- Rau cải ngọt

Cách làm:

1. Tham khảo cách nấu cháo ở trang 50.
2. Tham khảo cách nấu bí đỏ ở trang 50.
3. Rau cải rửa sạch, luộc chín. Sau đó giã nhỏ và rây qua lưới cho mịn.
4. Trộn cháo, bí đỏ, rau cải là hoàn thành.



Đậu phụ trộn khoai lang

Nguyên liệu:

- Đậu phụ non
- Khoai lang
- Nước

Cách làm:

1. Khoai lang gọt vỏ, luộc hoặc hấp chín. Sau đó nghiền mịn trong lúc khoai còn nóng.
2. Đậu phụ luộc nước sôi, sau đó dầm nát.
3. Trộn khoai lang với đậu phụ, pha thêm một chút nước thành hỗn hợp loãng hoặc sệt phù hợp với bé.

Cháo rau cải bó xôi



Nguyên liệu:
- Cháo
- Rau cải bó xôi

Cách làm:
1. Tham khảo cách nấu cháo ở trang 50.
2. Rau cải rửa sạch, luộc chín. Sau đó giã nhỏ và rây qua lưới cho mịn.
3. Cháo và rau cải cũng có thể ăn riêng, hoặc trộn chung tùy sở thích của bé.

Cháo khoai lang trộn sữa chua



Nguyên liệu:
- Cháo gạo
- Khoai lang
- Sữa chua

Cách làm:
1. Tham khảo cách nấu cháo ở trang 50.
2. Khoai lang gọt vỏ, luộc hoặc hấp chín. Sau đó nghiền mịn trong lúc khoai còn nóng.
3. Trộn khoai lang với sữa chua (2 thìa khoai lang, 1-2 thìa sữa chua) là hoàn thành.



Cháo cá

Nguyên liệu:
- Cháo gạo
- Cá

Cách làm:
1. Tham khảo cách nấu cháo ở trang 50.
2. Cá hấp chín, bỏ da, xương, rồi giã mịn.
3. Trộn cháo với cá là hoàn thành.



Cá sốt cà chua

Nguyên liệu:
- Cá
- Cà chua
- Nước dashi

Cách làm:
1. Cá hấp chín, bỏ da, xương, sau đó giã mịn.
2. Cà chua bóc vỏ, bỏ hạt, cho vào nồi nấu với một chút nước dashi đến khi cà chua chín nhừ.
3. Lọc cà chua qua rây cho mịn.
4. Trộn cá với cà chua là hoàn thành.



Khoai tây trộn cà rốt

Nguyên liệu:

- Khoai tây
- Cà rốt
- Nước/nước dashi

Cách làm:

1. Khoai tây gọt vỏ, luộc hoặc hấp chín.
2. Nghiền mịn trong lúc khoai tây còn nóng.
3. Cà rốt gọt vỏ, luộc chín. Sau đó giã nhỏ và rây qua lưới cho mịn.
4. Trộn khoai tây, cà rốt, nước/nước dashi thành hỗn hợp có độ đặc, loãng phù hợp với bé.



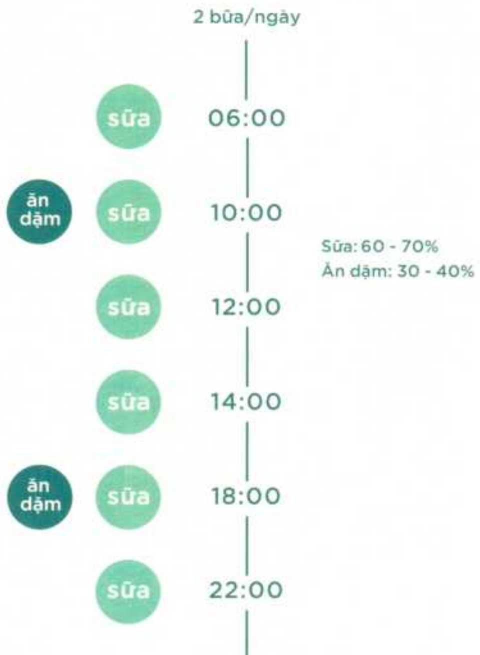
THỜI KỲ 2

7 - 8 tháng tuổi

Khi bé đã quen với các thức ăn được nghiền nhuyễn và rây mịn ở thời kỳ đầu thì có thể tăng dần độ thô lên dạng hạt lổn nhổn. Tuy nhiên, việc tăng độ thô đột ngột có thể làm bé bất ngờ và e ngại, dẫn đến sợ ăn. Vì vậy, khi muốn tăng độ thô, tốt nhất lúc đầu nên trộn thức ăn dạng thô hơn vào cùng với thức ăn rây mịn để bé làm quen dần.

THỜI GIAN BIỂU ĂN DẶM THỜI KỲ 2

(Sữa mẹ, sữa công thức uống theo nhu cầu)



- **Độ thô:** thức ăn dạng hạt lổn nhổn, có kết cấu mềm như đậu phụ, có thể dùng lưỡi nghiền nát.
- **Số bữa ăn:** 2 bữa/ngày.
- **Sữa mẹ, sữa bột:** cho uống khi có nhu cầu (nguồn dinh dưỡng từ ăn dặm chiếm 30 - 40%, từ sữa chiếm 70 - 60%)
- **Cách ăn của bé:** Giai đoạn này, nhiều bé bắt đầu mọc răng cửa. Lưỡi không chỉ biết đẩy ra đẩy vào mà còn biết đẩy lên đẩy xuống trong miệng. Môi cũng biết mím lại, rồi dùng lưỡi đẩy lên hàm trên để nghiền nát thức ăn trước khi nuốt.

Một số cách chế biến cơ bản

Cháo gạo

Cách làm:
Nấu cháo theo tỉ lệ 1 gạo : 7 nước. Khi quen dần thì nấu 1 gạo : 5 nước.

Ban đầu có thể dùng thìa, dĩa mài cho vỡ hạt cháo. Khi bé ăn quen dần thì có thể ăn cháo nguyên hạt.





Cháo vỡ hạt



Cháo nguyên hạt



Dằm nát

Với các thức ăn mềm như các loại khoai, cá v.v., có thể dùng thìa hoặc dĩa dằm nhỏ.



Thái, băm nhỏ

Áp dụng với các loại thức ăn có kết cấu chắc hơn như rau, củ...



Cháo bánh mì cá hồi

Nguyên liệu:

- 10g thịt cá hồi
- ½ lát bánh mì gối (bánh mì sandwich)
- 50ml nước

Cách làm:

1. Cá hồi luộc hoặc hấp chín, bỏ da và xương (nếu có). Sau đó dùng thìa hoặc dĩa dầm nhỏ.
2. Bánh mì cắt bỏ phần tai, xé nhỏ rồi cho vào nồi nấu cùng với nước, đun lửa nhỏ cho chín nhừ.
3. Cuối cùng, trộn cá hồi vào nồi bánh mì, đảo đều là hoàn thành.



Rau cải thảo nấu thịt gà

Nguyên liệu:

- 3 thìa cải thảo
- 2 thìa thịt ức gà
- 30ml nước luộc thịt gà
- Một chút muối

Cách làm:

1. Rau cải thảo lấy nguyên phần lá, rửa sạch, luộc chín, sau đó thái nhỏ.
2. Thịt gà luộc chín, giã hoặc xé nhỏ.
3. Cho thịt gà, rau cải, muối vào nồi xào, rồi cho nước luộc gà vào đun cùng đến khi gần cạn nước là được.

Bí đỏ trộn táo



Nguyên liệu:
- 3 thìa bí đỏ
- 2 thìa nước táo

Cách làm:
1. Bí đỏ gọt vỏ, rửa sạch. Sau khi luộc hoặc hấp chín, dùng thìa hoặc dĩa dầm nát.
2. Táo gọt vỏ, rồi dùng nạo để mài nhuyễn. Sau đó, lọc bỏ bã, chỉ lấy nguyên nước táo.
3. Trộn đều bí đỏ ở bước 1 vói với táo ở bước 2 là hoàn thành.

Cá nấu rau cải



Nguyên liệu:
- 2 thìa cá
- 1 thìa rau cải ngọt
- 50ml nước
- 1 thìa bột năng
- Một chút muối

Cách làm:
1. Rau cải lấy nguyên phần lá, rửa sạch, luộc chín. Sau đó thái nhỏ.
2. Cá luộc hoặc hấp chín. Sau đó bỏ xương, da, rồi dùng dĩa dầm nát.
3. Cho rau cải, cá, muối, nước vào nồi đun khoảng 3 phút.
4. Cuối cùng, hòa bột năng với 3 thìa nước, từ từ rót vào nồi và đun tiếp cho sôi lại, tạo thành hỗn hợp sánh, trơn, giúp bé dễ nuốt hơn.



Cháo trứng

Nguyên liệu:
- 10 thìa cháo
- 2-3 thìa lòng đỏ trứng
- 50ml nước dashi

Cách làm:
1. Xem cách nấu cháo trang 65.
2. Cho nước dashi vào nồi đun sôi, sau đó cho cháo vào nấu.
3. Đánh tan lòng đỏ trứng, rồi rót vào nồi cháo, đảo nhanh tay, đun thêm một lát cho trứng chín kỹ là được.



Súp lơ trắng sốt cà chua

Nguyên liệu:
- 2 thìa súp lơ trắng
- 2 thìa cà chua, 2 thìa nước dashi

Cách làm:
1. Súp lơ trắng luộc chín, giã nhỏ.
2. Cà chua bỏ vỏ, bỏ hạt, thái nhỏ rồi cho vào nồi nấu chín với nước dashi.
3. Trộn súp lơ với cà chua là hoàn thành.

Súp cà rốt, bắp cải



Nguyên liệu:
- 3 thìa bắp cải
- 1 thìa cà rốt
- 1 thìa nước táo
- 60ml nước dashi
- 1 thìa bột năng

Cách làm:
1. Bắp cải, cà rốt rửa sạch, luộc chín, băm nhỏ.
2. Táo gọt vỏ, nạo nhuyễn. Sau đó bỏ bã, chỉ lấy nước táo.
3. Cho bắp cải, cà rốt, nước táo và nước dashi vào nồi đun với lửa nhỏ khoảng 5 phút.
4. Pha bột năng với 3 thìa nước rồi từ từ rót vào nồi, đun tiếp cho sôi, tạo thành món súp sền sệt, giúp bé dễ nuốt.

Gan nấu rau cải



Nguyên liệu:
- 2 thìa gan gà
- 3 thìa rau cải ngọt (phần lá)
- 50 ml nước
- 1 thìa bột năng

Cách làm:
1. Gan, rau cải rửa sạch, băm nhỏ.
2. Cho gan vào nồi xào, rồi cho rau vào xào cùng. Được một lát thì nêm chút muối, nước vào đun cho gan và rau chín mềm.
3. Khi chuẩn bị tắt bếp thì pha bột năng với 3 thìa nước, rồi từ từ rót vào nồi gan cho hỗn hợp trơn, sánh, giúp bé dễ nuốt.



Mì udon sốt rau củ

Nguyên liệu:
- 10 thìa mì udon thái nhỏ
- 30ml nước dashi
- Một chút muối
- 2 thìa súp cà rốt bắp cải

Cách làm:
1. Mì udon thái nhỏ, cho vào nồi nấu với muối, nước dashi cho chín mềm.
2. Lấy udon ra bát, rồi rưới nước súp cà rốt, bắp cải (tham khảo cách làm ở trang 69) lên là hoàn thành.



Cá kho củ cải

Nguyên liệu:
- 2 thìa cá
- 2 thìa củ cải đường
- 1 thìa nước dashi
- Một chút xì dầu

Cách làm:
1. Cá luộc hoặc hấp chín, bỏ xương, da, sau đó dầm nhỏ.
2. Củ cải gọt vỏ, rửa sạch, nạo nhuyễn.
3. Cho cá vào nồi xào, nêm một chút xíu xì dầu, nước dashi vào đun cùng. Một lát sau, thêm củ cải đường vào nấu cùng với lửa nhỏ đến khi nước gần cạn hết là được.

Lòng đỏ trứng trộn khoai tây



Nguyên liệu:

- 2 thìa khoai tây
- 1 thìa lòng đỏ trứng
- ½ thìa nước dashi

Cách làm:

1. Khoai tây gọt vỏ, luộc hoặc hấp chín. Sau đó nghiền nhuyễn.
2. Trứng luộc chín, lấy riêng lòng đỏ, nghiền nhuyễn.
3. Trộn khoai tây, lòng đỏ trứng, nước dashi là hoàn thành.

Đậu phụ non trộn táo



Nguyên liệu:

- 2 thìa đậu phụ non
- 2 thìa táo nạo nhuyễn

Cách làm:

1. Đậu phụ luộc chín, dầm nát.
2. Táo gọt vỏ, ngâm với nước muối loãng một lát cho táo đỡ bị thâm. Sau đó nạo nhuyễn.
3. Trộn táo với đậu phụ là hoàn thành.



Trứng xào súp lơ

Nguyên liệu:
- 1 nhánh súp lơ
- 15ml nước dashi
- ½ lòng đỏ trứng gà

Cách làm:
1. Súp lơ rửa sạch, luộc chín, rồi thái nhỏ.
2. Cho nước dashi, súp lơ vào nồi nấu.
3. Đánh tan lòng đỏ trứng rồi rót vào nồi súp lơ, sau đó đảo nhanh tay cho trứng chín đều là được.



Khoai sọ nấu rau cải

Nguyên liệu:
- 3 thìa khoai sọ
- 1 thìa rau cải
- 5 - 6 thìa nước dashi

Cách làm:
1. Khoai sọ gọt vỏ, rửa sạch, bổ miếng nhỏ, sau đó luộc chín, rồi dùng thìa hoặc dĩa dầm nát.
2. Rau cải lấy phần lá, luộc chín, sau đó thái nhỏ.
3. Đun sôi nước dashi, rồi cho khoai sọ, rau cải vào đun lại cho sôi một lát là được.

Thịt gà sốt khoai tây



Nguyên liệu:
- 2 thìa thịt gà
- 2 thìa khoai tây
- 1 thìa nước dashi

Cách làm:
1. Thịt gà luộc chín với một chút muối, sau đó xé hoặc giã nhỏ, rồi để sẵn ra bát.
2. Khoai tây gọt vỏ, luộc hoặc hấp chín, sau đó nghiền mịn.
3. Trộn khoai tây với nước dashi cho sánh lại rồi rưới lên bát thịt gà là hoàn thành.

Đậu phụ trộn bí đỏ



Nguyên liệu:
- 2 thìa bí đỏ
- 1 miếng đậu phụ non (khoảng 2x2cm)

Cách làm:
1. Bí đỏ gọt vỏ, hấp hoặc luộc chín. Sau đó dầm nát.
2. Đậu phụ luộc chín, rồi dùng thìa hoặc dĩa dầm nát.
3. Trộn đậu phụ với bí đỏ là hoàn thành.



Bí đỏ trộn đậu Hà Lan

Nguyên liệu:

- 2 thìa bí đỏ
- 1 thìa đậu Hà Lan
- 1 thìa nước dashi

Cách làm:

1. Bí đỏ gọt vỏ, rửa sạch, sau đó luộc hoặc hấp chín, rồi dùng thìa dầm nát.
2. Đậu Hà Lan luộc chín, bóc vỏ rồi dầm hoặc giã nát.
3. Trộn đều bí đỏ, đậu Hà Lan với 1 thìa nước dashi là hoàn thành.



Cà chua sốt phô mai

Nguyên liệu:

- ½ quả cà chua
- 30 ml nước
- 1 miếng phô mai khoảng 1x1cm

Cách làm:

1. Cà chua bóc vỏ, bỏ hạt, thái nhỏ rồi cho vào nồi xào cùng 30 ml nước đến khi cà chua chín mềm.
2. Cho phô mai vào nồi nấu cùng đến khi nước sôi lại là được.

Súp thịt gà, bắp cải



Nguyên liệu:
- 2 thìa bắp cải
- 2 thìa thịt gà
- 50ml nước
- 1 thìa bột năng
- Một chút muối

Cách làm:
1. Thịt gà luộc chín, băm nhỏ.
2. Bắp cải rửa sạch, luộc chín, băm nhỏ.
3. Cho thịt gà, bắp cải, muối, nước vào nồi đun với lửa nhỏ khoảng 5 phút.
4. Hòa bột năng với 3 thìa nước rồi từ từ rót vào nồi, đun tiếp cho sôi lại là được.

Mì gà, cà chua



Nguyên liệu:
- 50g mì (bún) khô
- 150ml nước dashi
- 2 thìa cà chua
- 2 thìa thịt gà

Cách làm:
1. Mì khô bẻ khúc nhỏ, luộc chín, rồi xả qua nước lạnh cho hết bột.
2. Cà chua bóc vỏ, bỏ hạt, thái nhỏ rồi xào chín.
3. Thịt gà luộc với một chút muối, sau đó băm hoặc xé nhỏ.
4. Cho nước dashi vào nồi, đun sôi, rồi cho mì, cà chua, thịt gà vào nấu cùng với lửa to cho nước sôi lại là được.



Cam dầm sữa chua

Nguyên liệu:
- 3 thìa cam ngọt
- 1 thìa sữa chua

Cách làm:
1. Cam gọt vỏ, bỏ cùi, hạt, chỉ lấy nguyên phần tép cam.
2. Trộn cam với sữa chua là hoàn thành.



Mì udon bí đỏ, đậu cô ve

Nguyên liệu:
- 10g bí đỏ
- 1 quả đậu cô ve
- 20g mì udon
- 200ml nước dashi rau củ

Cách làm:
1. Mì udon luộc chín, cắt nhỏ vừa ăn.
2. Bí đỏ gọt vỏ, rửa sạch, thái miếng vuông khoảng 0,5cm.
3. Đậu cô ve tước bỏ xơ, rửa sạch, thái nhỏ.
4. Cho nước dashi, bí đỏ và đậu cô ve đã chuẩn bị vào nồi đun với lửa nhỏ đến khi các nguyên liệu chín mềm.
5. Cuối cùng cho mì udon vào nồi đun cùng một lát là được.

Salad khoai tây, cà rốt



Nguyên liệu:
- 4 thìa khoai tây
- 1 thìa cà rốt
- 1 thìa sữa chua

Cách làm:
1. Khoai tây, cà rốt luộc chín, nghiền nát.
2. Trộn khoai tây, cà rốt với sữa chua thành hỗn hợp sền sệt cho bé dễ ăn là hoàn thành.

Khoai sọ nấu ngô



Nguyên liệu:
- 4 thìa khoai sọ
- 1 thìa ngô
- 30 ml nước dashi

Cách làm:
1. Khoai sọ gọt vỏ, rửa sạch, bổ làm 3, làm 4, sau đó luộc chín, rồi dùng thìa hoặc dĩa dầm nát.
2. Ngô luộc chín, băm nhỏ.
3. Đun sôi nước dashi rồi cho khoai sọ, ngô vào nấu cùng đến khi hỗn hợp sệt lại là được.

Cháo gà bắp cải



Nguyên liệu:

- 50ml cháo
- 2 thìa rau bắp cải
- 2 thìa thịt gà
- 30 ml nước dashi

Cách làm:

1. Xem cách nấu cháo trang 65.
2. Rau bắp cải luộc chín, thái nhỏ.
3. Thịt gà luộc chín, giã hoặc xé nhỏ.
4. Đun sôi nước dashi (hoặc nước luộc rau củ) rồi cho cháo, rau bắp cải, thịt gà vào nấu cùng đến khi sôi lại là được.



THỜI KỲ 3

9 - 11 tháng tuổi

Khi bé đã biết dùng lưỡi đẩy lên hàm trên để nghiền nát thức ăn một cách thành thạo là có thể bắt đầu tập ăn những thức ăn thô hơn. Mục tiêu là bé có thể dùng lợi để nhai thức ăn, nên các thức ăn có độ mềm có thể dễ dàng dùng ngón tay ấn nát (như chuối) là phù hợp với các bé ở giai đoạn này.



Cơm nát (nấu theo tỉ lệ 1 gạo : 3 nước)

Ngoài ra, đây cũng là giai đoạn nên tập cho bé tự cầm và tập cắn thức ăn, nên có thể thái cà rốt, củ cải... thành dạng thanh dài, luộc chín để bé tự cầm và tập dùng răng cửa để cắn. Với hoa quả cũng vậy, có thể bổ dọc quả chuối làm 6-8 thanh cho bé tự ăn. Việc này không chỉ giúp bé thích thú hơn với việc ăn, mà còn để bé tập cắn và ghi nhớ miếng thức ăn có độ lớn thế nào là vừa miệng.



Sang giai đoạn này là lúc có thể tăng ăn dặm lên 3 bữa/ngày với mục tiêu để bé hấp thu phần lớn dinh dưỡng từ việc ăn dặm. Các bữa ăn nên cách nhau hơn 4 tiếng đồng hồ, kết hợp với thời gian biểu vui chơi bên ngoài, và giờ giấc ngủ hợp lý sẽ giúp bé có cảm giác đói bụng và ăn được nhiều, ngon miệng hơn.

THỜI GIAN BIỂU ĂN DẶM THỜI KỲ 3

(Sữa 40 - 30%, ăn dặm: 60 - 70%)

nửa đầu		nửa sau
sữa	06:00	
	07:00	ăn dặm
ăn dặm, sữa	10:00	sữa
	12:00	ăn dặm
ăn dặm, sữa	14:00	
	15:00	sữa, ăn nhẹ
ăn dặm, sữa	18:00	ăn dặm
sữa	22:00	sữa



Bí đỏ xào thịt gà

Nguyên liệu:
- 15g bí đỏ
- 10g thịt ức gà
- 50g nước dashi

Cách làm:
1. Bí đỏ gọt vỏ, rửa sạch, hấp chín. Sau đó, dùng thìa cắt nhỏ.
2. Thịt gà luộc chín, giã nhỏ.
3. Cho bí đỏ, thịt gà, nước dashi vào nồi đun với lửa nhỏ khoảng 5 phút cho các nguyên liệu ngấm đều vị nước dashi là được.



Súp gà nấm

Nguyên liệu:
- 15g thịt ức gà
- 1/2 cây nấm hương
- 100 ml nước luộc gà
- 1 thìa bột năng

Cách làm:
1. Thịt gà bỏ da, luộc chín. Sau đó thái nhỏ.
2. Nấm hương rửa sạch, thái nhỏ.
3. Cho thịt gà, nấm hương vào nồi nước luộc thịt gà, nêm một chút muối và đun với lửa nhỏ cho các nguyên liệu chín nhừ.
4. Cuối cùng, hòa bột năng với nước rồi từ từ rót vào nồi tạo độ sánh cho món ăn.

Salad mì Spaghetti



Nguyên liệu:

- 10 thìa mì Spaghetti
- 3 thìa sữa chua
- 1 thìa cà rốt luộc chín thái nhỏ
- 1 thìa đậu cô ve luộc chín thái nhỏ

Cách làm:

1. Đun sôi nước rồi bẻ mì spaghetti, cho vào luộc chín mềm.
2. Luộc chín cà rốt, đậu cô ve rồi thái nhỏ.
3. Chờ các nguyên liệu nguội thì trộn đều với sữa chua là hoàn thành.

Gà hầm rau nấm



Nguyên liệu:

- Thịt gà
- Cà rốt
- Súp lơ
- Nấm hương
- Nước dashi
- Muối, dầu ăn

Cách làm:

1. Thịt gà lọc bỏ gân, da, thái miếng nhỏ.
2. Các loại rau củ rửa sạch, thái miếng nhỏ khoảng 0,5 cm.
3. Cho dầu ăn vào nồi, rồi cho thịt gà vào xào chín.
4. Lần lượt cho cà rốt, súp lơ, nấm hương vào nồi, nêm muối vừa ăn, đảo đều.
5. Cuối cùng, cho nước dashi xâm xấp bề mặt, đậy vung và đun đến khi các nguyên liệu chín mềm là được.



Rau cải thảo sốt thịt băm

Nguyên liệu:
- 1 thìa thịt băm
- 3 thìa rau cải thảo
- 100ml nước luộc rau củ
- một chút muối
- 1 thìa bột năng

Cách làm:
1. Cho thịt băm lên chảo xào với một chút muối. Sau đó cho nước dùng vào đun cùng với lửa nhỏ cho thịt chín mềm.
2. Pha bột năng với 3 thìa nước rồi từ từ rót vào nồi cho hỗn hợp thịt sánh lại.
3. Rau cải thảo luộc chín mềm, sau đó vớt ra, thái nhỏ.
4. Lấy rau cải ra bát, rưới sốt thịt băm lên trên là hoàn thành.



Củ cải kho thịt bò

Nguyên liệu:
- 1/2 củ cải đường
- 1/4 quả táo
- 30g thịt bò nạc
- 1 thìa xì dầu
- 1/2 thìa dầu ăn

Cách làm:
1. Thịt bò lọc bỏ hết gân và mỡ, thái miếng nhỏ, mỏng.
2. Củ cải và táo gọt vỏ, thái miếng vuông khoảng 0,5 cm.
3. Cho dầu ăn vào nồi, rồi cho thịt bò vào xào một lát thì cho táo, củ cải vào xào cùng. Nêm xì dầu và đảo đều.
4. Cho khoảng 50ml nước vào nồi, ninh với lửa nhỏ cho các nguyên liệu chín nhừ là được.

Đậu phụ sốt cà chua



Nguyên liệu:
- 15g đậu phụ
- 1/2 quả cà chua
- 2-3 thìa nước dùng dashi
- Một chút muối, dầu ăn

Cách làm:
1. Đậu phụ thái miếng vuông nhỏ khoảng 1 cm.
2. Cà chua rửa sạch, bóc vỏ, bỏ hạt, thái nhỏ.
3. Cho dầu ăn vào nồi, rồi cho cà chua vào xào với một chút muối cho cà chua chín mềm.
4. Cho đậu phụ, nước dashi vào nồi nấu cùng cho các nguyên liệu ngấm đều vào nhau là hoàn thành.

Cà tím xào thịt băm



Nguyên liệu:
- 1/2 quả cà tím
- 2 thìa thịt băm
- 1 thìa hành lá
- Một chút muối
- 1/3 thìa dầu ăn

Cách làm:
1. Cà tím rửa sạch, gọt vỏ, thái miếng vuông khoảng 0,5cm. Sau đó ngâm vào bát nước cho đỡ thâm.
2. Cho dầu ăn, thịt băm vào nồi xào một lát thì cho cà tím vào xào cùng. Nêm thêm một chút muối cho vừa ăn.
3. Cho khoảng 30ml nước vào nồi để đun cho cà và thịt băm chín mềm.
4. Cuối cùng, thêm hành lá thái nhỏ vào nồi, đun thêm một lát là được.



Bún bò rau cải

Nguyên liệu:

- 50g mì (hoặc bún)
- 20g thịt bò
- 1 cây cải ngọt
- 1 khoanh cà rốt
- Nước luộc rau củ hoặc nước dashi
- Xì dầu (hoặc nước mắm).

Cách làm:

1. Mì/bún luộc qua nước sôi rồi vớt ra, để ráo nước. Cắt ngắn, cho sẵn vào bát.
2. Rau cải rửa sạch, luộc chín, sau đó thái nhỏ.
3. Cà rốt luộc chín.
4. Thịt bò thái nhỏ, xào chín.
5. Đun sôi nồi nước luộc rau củ/nước dashi, nêm một chút nước mắm hoặc xì dầu cho vừa miệng. Trong lúc đun, xếp các nguyên liệu chuẩn bị sẵn ở bước 2, 3, 4 lên bát bún. Khi nước dùng sôi thì rót lên bát mì/bún là hoàn thành.



Canh bí xanh nấu thịt

Nguyên liệu:

- Bí xanh
- Thịt nạc băm
- Hành lá
- Muối

Cách làm:

1. Bí xanh gọt vỏ, khoét bỏ lõi mềm, thái miếng vuông nhỏ.
2. Thịt băm nặn thành từng viên nhỏ.
3. Cho nước vào nồi, đun sôi thì cho viên thịt băm, bí xanh và một chút muối vào nấu chín mềm là được.

Khoai tây xào thịt băm



Nguyên liệu:
- 1/2 củ khoai tây
- 2 thìa thịt heo băm
- Một chút muối
- Nước dashi (hoặc nước luộc rau củ)

Cách làm:
1. Khoai tây gọt vỏ, rửa sạch, thái miếng vuông nhỏ khoảng 1 cm.
2. Cho thịt băm vào nồi xào với một chút muối, đến khi thịt chín thì cho khoai tây vào xào cùng.
3. Tiếp đến, cho nước dashi xâm xấp mặt, đậy kín vung, đun với lửa nhỏ cho thịt và khoai tây chín mềm là được.

Thịt gà sốt cà chua



Nguyên liệu:
- 15g thịt gà
- 1/2 quả cà chua
- Một chút xì dầu
- 1/2 thìa dầu ăn

Cách làm:
1. Thịt gà lọc bỏ gân (nếu có), rồi băm nhỏ.
2. Cà chua lột vỏ, bỏ hạt, thái nhỏ.
3. Cho 1/2 thìa dầu ăn vào nồi, rồi cho thịt gà vào xào gần chín thì cho cà chua vào xào cùng.
4. Vặn lửa nhỏ và đậy kín vung, đun cho đến khi cà chua chín mềm. Khi gần tắt bếp thì cho xì dầu vào, đảo đều là được.



Súp lơ nấu cá

Nguyên liệu:
- 15ml nước dashi
- 1 nhánh súp lơ
- 1 thìa cá dăm

Cách làm:
1. Súp lơ luộc chín, thái thành từng miếng nhỏ.
2. Đun sôi nước dashi, rồi cho súp lơ, cá dăm vào đun cùng cho nước dashi ngấm vào các nguyên liệu. Đến khi nước dashi cạn dần là được.



Mì udon thịt gà

Nguyên liệu:
- Mì udon
- 1 quả đậu cô ve
- 15g thịt gà
- 100ml nước dashi
- 1 thìa xì dầu

Cách làm:
1. Mì udon, đậu cô ve luộc chín, cắt nhỏ, để sẵn vào bát.
2. Thịt gà thái nhỏ, xào chín với một chút xì dầu, rồi đổ ra bát udon.
3. Cho nước dashi, xì dầu vào nồi, đun sôi rồi chan vào bát udon là hoàn thành.

Cá hồi xào súp lơ



Nguyên liệu:
- 30g thịt cá hồi
- 3 nhánh nhỏ súp lơ
- Dầu ăn

Cách làm:
1. Cá hồi lọc bỏ da, bỏ xương, thái mỏng
2. Súp lơ rửa sạch, luộc chín, thái nhỏ
3. Cho dầu ăn lên chảo rồi cho cá hồi, xì dầu vào xào chín.
4. Tiếp theo, cho súp lơ vào đảo cùng một lát là hoàn thành.

Sữa chua dầm kiwi



Nguyên liệu:
- Kiwi
- Sữa chua

Cách làm:
1. Kiwi gọt vỏ, thái miếng nhỏ, mỏng vừa ăn.
2. Trộn kiwi với sữa chua là hoàn thành.
3. Có thể thay kiwi bằng các loại hoa quả khác như cam, dâu, dưa hấu... để giúp bé thay đổi khẩu vị.



Trứng hấp

Nguyên liệu:
- 1/4 củ khoai tây
- 1/5 củ cà rốt
- 1/2 cây nấm hương
- 10g thịt gà
- 1 nhánh súp lơ xanh
- 1 quả trứng
- 130 ml nước dùng (nước dashi/luộc rau củ)
- 1 thìa xì dầu

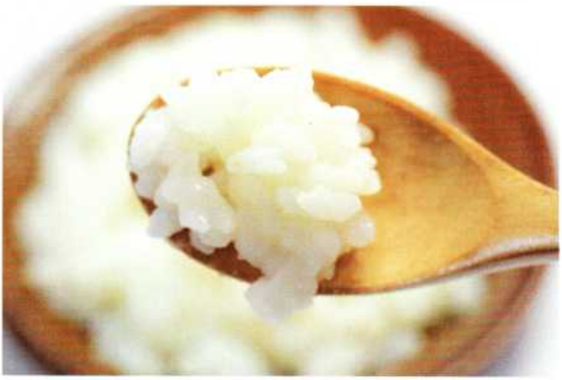
Cách làm:
1. Khoai tây, cà rốt gọt vỏ, thái miếng vuông nhỏ khoảng 0,5 cm.
2. Thịt gà, nấm hương, súp lơ rửa sạch, thái nhỏ.
3. Trứng đánh tan, đổ vào tô nước dùng, thêm 1 thìa xì dầu rồi khuấy đều. Sau đó lọc qua rây lưới cho hỗn hợp mịn.
4. Xếp khoai tây, cà rốt, thịt gà, nấm hương, súp lơ vào cốc chịu nhiệt, rồi rót hỗn hợp trứng ở bước 3 vào, đậy nắp hoặc phủ giấy bạc che kín miệng cốc.
5. Cho cốc trứng vào nồi hoặc lò hấp khoảng 30-40 phút, khi dùng que tăm chọc vào kiểm tra thấy nước chảy ra có màu trong, không đục là được.



THỜI KỲ 4

12 - 18 tháng tuổi

Bước sang thời kỳ 4, tiếp tục duy trì mỗi ngày 3 bữa ăn chính vì phần lớn chất dinh dưỡng cần thiết cho bé sẽ được hấp thu qua thức ăn dặm. Đồng thời, chế biến thức ăn mềm hơn thức ăn của người lớn để bé tiếp tục luyện tập khả năng dùng răng (hoặc lợi) để nhai thức ăn. Mục tiêu đến khi kết thúc giai đoạn ăn dặm (18 tháng tuổi), bé có thể ăn cơm như của người lớn. Tuy nhiên, cho đến khi bé được khoảng 3 tuổi, thì các thức ăn khác ngoài cơm (ví dụ như rau, cá, thịt...) vẫn cần duy trì chế biến mềm hơn, thái nhỏ hơn thức ăn của người lớn.



Cơm nấu mềm hơn cơm của người lớn

Sang thời kỳ 4, có thể thử cho bé ăn thêm một số loại hải sản như tôm, cua... Tuy nhiên, các thực phẩm này có thể gây dị ứng ở một số bé, nên tốt nhất cho ăn ít một để theo dõi dần.

Khi sử dụng dầu ăn để nấu các món chiên, món xào, nên hạn chế sao cho mỗi ngày chỉ nên ăn một bữa có sử dụng dầu ăn là tốt nhất.

Các bé thường có xu hướng thích đồ ăn có vị rõ ràng. Vì vậy, một khi được ăn thức ăn chế biến mặn thì bé sẽ nhớ và không còn muốn ăn thức ăn nhạt nữa. Tuy nhiên, việc ăn mặn sớm không tốt cho trẻ khi mà hệ thống các cơ quan bài tiết còn non nớt, chưa phát triển. Bởi vậy, khi chế biến thức ăn, vẫn cần duy trì nêm gia vị nhạt gấp 3-4 lần so với thức ăn bình thường của người lớn.

THỜI GIAN BIỂU ĂN DẶM THỜI KỲ 4

3 bữa/ngày

	ăn dặm	07:00
ăn nhẹ	sữa	10:00
	ăn dặm	12:00
ăn nhẹ	sữa	15:00
	ăn dặm	18:00
	sữa	22:00

sữa: 25 - 20%
Ăn dặm: 75 - 80%



Bí đỏ nấu thịt băm

Nguyên liệu:

- Bí đỏ, thịt băm
- Nước dashi
- Xì dầu

Cách làm:

1. Bí đỏ rửa sạch, gọt vỏ, thái miếng vuông nhỏ khoảng 1 cm.
2. Cho thịt băm vào nồi xào chín thì cho bí đỏ vào nấu cùng đến khi các nguyên liệu chín mềm. Trong quá trình nấu, thêm nước dashi, hoặc nước luộc rau củ vào để không bị cháy và món ăn có vị đậm đà hơn.
3. Trước khi tắt bếp, có thể nêm một chút xì dầu.



Đậu bắp xào đậu phụ non

Nguyên liệu:

- 1 quả đậu bắp
- 1 miếng đậu phụ non 2cm
- 30ml nước dashi
- Một chút muối

Cách làm:

1. Đậu bắp rửa sạch, để nguyên quả rồi cho vào nồi luộc chín.
2. Thái mỏng đậu bắp, và thái đậu phụ thành các miếng vuông nhỏ.
3. Cho đậu bắp, muối, đậu phụ và nước dashi vào nồi đun với lửa nhỏ cho các nguyên liệu ngấm đều gia vị, đến khi nước cạn dần là được.



Cơm nắm hình kẹo

Nguyên liệu:
- Cơm
- Ruốc cá hồi
- Súp lơ xanh
- Nấm hương
- Rong biển

Cách làm:

1. Súp lơ xanh luộc chín, thái nhỏ.
2. Nấm hương thái nhỏ, xào chín mềm.
3. Trộn đều cơm với ruốc cá hồi, súp lơ xanh, nấm hương. Sau đó viên lại thành hình tròn, hoặc thon dài tùy thích.
4. Dùng màng bọc thực phẩm bọc viên cơm lại, rồi vặn xoắn hai đầu cho giống như những chiếc kẹo là hoàn thành.
5. Tùy sở thích, có thể dùng rong biển làm đai cuốn xung quanh "chiếc kẹo" như trong ảnh, cũng như sáng tạo với nhiều nguyên liệu khác nhau, tạo sự mới lạ hấp dẫn cho bữa ăn của bé.



Rau cải thảo cuốn thịt

Nguyên liệu:

- 3 lá rau cải thảo
- 100g thịt băm
- 2 thìa nấm hương băm nhỏ
- Một chút muối hoặc nước mắm

Cách làm:

1. Rau cải thảo rửa sạch, trần qua nước sôi cho mềm.
2. Trộn đều thịt băm với nấm hương, nước mắm.
3. Mở rộng lá cải thảo, xếp thịt lên làm nhân rồi cuộn tròn lại.
4. Đun sôi nước luộc rau củ, rồi cho rau cải cuốn thịt vào đun chín mềm.
5. Cuối cùng, cắt khúc nhỏ cho bé dễ ăn là hoàn thành.



Khoai sọ nấu thịt băm

Nguyên liệu:

- 2 củ khoai sọ
- 50g thịt băm
- Một chút muối
- Nước

Cách làm:

1. Khoai gọt vỏ, rửa sạch, sau đó bổ làm 6 hoặc 8 miếng nhỏ.
2. Cho thịt băm vào nồi xào chín, sau đó cho khoai vào xào cùng, trong quá trình nấu, thỉnh thoảng thêm một chút nước vào cho khoai không bị cháy.
3. Khi khoai bắt đầu chín mềm thì nêm muối và đun một lát cho muối ngấm vào khoai.
4. Thêm nước xâm xấp mặt khoai, và ninh cho tới khi khoai nhừ hẳn là được.

Cơm cuộn trứng



Nguyên liệu:

- 1 bát cơm nhỏ
- 1 thìa sốt cà chua ketchup
- 1 thìa nấm băm nhỏ
- 1 quả trứng
- Một chút muối

Cách làm:

1. Trứng đánh tan với một chút muối rồi cho vào chảo láng đều. Rán trứng với lửa nhỏ và không đảo để trứng được rán thành lớp tảng mỏng. Khi trứng chín, để một lát cho nguội rồi lấy ra đĩa.
2. Láng một chút dầu ăn lên chảo, xào nấm cho chín rồi cho cơm, sốt cà chua vào xào cùng một lát cho sốt cà chua quện đều vào các nguyên liệu là được.
3. Chia cơm và trứng thành 2 phần để cuộn 2 chiếc nhỏ. Sau đó cắt khúc nhỏ cho bé vừa ăn.

Đậu phụ viên thịt băm



Nguyên liệu:

- Đậu phụ
- Thịt băm
- Cà rốt,
- Một chút muối
- Nước mắm, dầu ăn

Cách làm:

1. Đậu phụ để ráo nước, sau đó dùng dĩa dầm nát.
2. Cà rốt gọt vỏ, rửa sạch, thái nhỏ.
3. Trộn đều đậu phụ với thịt băm, cà rốt, muối/nước mắm.
4. Viên tròn hỗn hợp đậu phụ ở bước 3, rồi cho vào chảo rán vàng đều là được.



Rau xào nấm, thịt gà

Nguyên liệu:
- 1 cây cải ngọt
- 5-7 cây nấm nhỏ
- 20g thịt ức gà
- Xì dầu

Cách làm:
1. Thịt gà rửa sạch, thái mỏng.
2. Rau, nấm rửa sạch, thái khúc nhỏ khoảng 1 cm.
3. Cho 1/2 muỗng dầu ăn lên chảo đun nóng rồi lần lượt cho thịt gà, rau, nấm vào xào.
4. Nêm xì dầu cho bé vừa miệng là hoàn thành.



Cà chua nướng phô mai

Nguyên liệu:
- Cà chua bi
- Phô mai

Cách làm:
1. Cà chua bi rửa sạch, cắt phần núm rồi dùng thìa gạt bỏ hạt.
2. Phô mai thái miếng nhỏ vừa với miệng quả cà chua.
3. Xếp phô mai lên quả cà chua rồi cho vào bếp nướng khoảng 3 phút là hoàn thành. Khi ăn, bóc vỏ cà chua cho đỡ dai.

Cá tẩm bột chiên xù



Nguyên liệu:
- 4-6 lát cá thái mỏng khoảng 0,5 cm
- 1 quả trứng gà
- Bột mì
- Bột chiên xù
- Dầu ăn
- Một chút muối

Cách làm:
1. Cá thái lát mỏng rồi ướp với một chút muối.
2. Lần lượt lăn miếng cá qua bột mì, trứng đánh tan, và bột chiên xù.
3. Thả miếng cá vào chảo dầu nóng, chiên vàng đều hai mặt là được.

Cơm nắm



Nguyên liệu:
- Cơm
- Cá
- Súp lơ xanh

Cách làm:
1. Cá hấp hoặc chiên chín. Sau đó xé nhỏ.
2. Súp lơ luộc chín, thái nhỏ.
3. Cho cơm, cá, súp lơ vào bát rồi rắc một chút muối (muối tinh, hạt nhỏ) vào, trộn đều. Sau đó nắm cơm thành những nắm nhỏ vừa ăn là hoàn thành.



Bánh mì kẹp sốt bí đỏ

Nguyên liệu:

- 3 thìa bí đỏ nghiền nhuyễn
- 1 thìa sữa chua
- 4 lát bánh mì sandwich

Cách làm:

1. Bí đỏ gọt vỏ, khoét bỏ ruột, rồi luộc hoặc hấp chín, sau đó nghiền nhuyễn trong lúc bí đỏ còn nóng.
2. Trộn đều bí đỏ với sữa chua.
3. Phết bí đỏ lên lát bánh mì, rồi dùng 1 lát bánh mì khác xếp chồng lên, ấn nhẹ xuống cho 2 lát dính với nhau.
4. Cắt bánh mì thành các thanh dài, hoặc thành các miếng có hình thù bắt mắt để hấp dẫn, tăng sự thích thú cho bé.



Bánh mì trứng chiên

Nguyên liệu:

- Bánh mì sandwich
- Trứng
- Sữa tươi

Cách làm:

1. Cắt bánh mì thành những hình thù bắt mắt
2. Đánh tan lòng đỏ trứng gà và nêm vào đó 1 chút muối.
3. Tẩm miếng bánh mì qua lòng đỏ trứng gà.
4. Rán sơ bằng dầu ăn với lửa nhỏ cho miếng bánh chín vàng đều là được.

Cơm rang thập cẩm



Nguyên liệu:

- 1 bát cơm nhỏ
- 2 khoanh cà rốt mỏng
- 1 nhánh súp lơ
- 1/2 quả trứng
- Dầu ăn
- Muối

Cách làm:

1. Cà rốt, súp lơ luộc chín, thái nhỏ.
2. Láng dầu ăn lên chảo, đánh tan trứng, rồi đổ vào chảo, đảo nhanh tay.
3. Khi trứng vẫn còn ướt, cho cơm vào đảo cùng cho trứng quện đều vào cơm.
4. Cho súp lơ, cà rốt vào rang cùng với cơm, nêm muối vừa ăn là hoàn thành.

Đậu phụ sốt cà chua



Nguyên liệu:

- 1 quả cà chua
- 4-5 miếng đậu thái mỏng khoảng 2x4 cm
- Muối/nước mắm

Cách làm:

1. Cà chua bóc vỏ, bỏ hạt, thái nhỏ.
2. Đậu phụ rán vàng xém hai mặt. Lưu ý không rán kỹ quá sẽ làm miếng đậu bị cứng.
3. Cho cà chua lên chảo đun chín mềm thì cho đậu phụ, muối hoặc nước mắm vào nấu cùng với lửa nhỏ cho các nguyên liệu ngấm đều gia vị là được.



Mì Spaghetti sốt thịt bằm cà chua

Nguyên liệu:
- 20g Spaghetti
- 4 thìa thịt băm
- 1 thìa bơ
- 3/4 quả cà chua

Cách làm:
1. Spaghetti bẻ từng khúc khoảng 3-4 cm. Sau đó cho vào nồi nước sôi luộc chín. Khi luộc nhớ cho thêm một chút muối vào nồi nước. Sau đó vớt ra, để ráo nước.
2. Cà chua rửa sạch, bỏ vỏ, hạt, thái miếng nhỏ hạt lựu.
3. Đun nóng chảo, cho bơ vào đun chảy rồi cho thịt băm, một chút muối vào xào. Sau đó, cho cà chua vào xào cùng.
4. Khi thịt băm và cà chua chín mềm, cho Spaghetti vào đảo đều và đun thêm một lát là được.



Canh rau củ thập cẩm

Nguyên liệu:
- khoai tây
- Cà rốt
- Súp lơ
- Thịt gà

Cách làm:
1. Thái thịt gà, khoai tây, cà rốt, súp lơ thành các miếng vuông nhỏ vừa ăn.
2. Xào thịt gà, cà rốt, khoai tây rồi nêm muối cho vừa ăn.
3. Đổ nước vào nồi rồi đun cho các nguyên liệu chín.
4. Cuối cùng cho súp lơ vào nồi đun tiếp cho súp lơ và các nguyên liệu khác chín mềm là hoàn thành.

Củ quả hầm



Nguyên liệu:

- 80g táo
- 60g khoai lang
- 40g củ cải
- 1,5 muỗng xì dầu
- 1 muỗng đường
- 80 ml nước dashi

Cách làm:

1. Các loại củ quả gọt vỏ, rửa sạch. Sau đó thái hình lá dẻ quạt, dày khoảng 5mm.
2. Vì củ cải cứng nhất nên cho vào nồi nấu trước cùng với nước dashi.
3. Khi củ cải chín một nửa thì cho khoai lang và táo vào nấu cùng.
4. Khi các nguyên liệu bắt đầu mềm thì nêm đường và xì dầu vào, đảo đều.
5. Tiếp tục ninh đến khi nước dashi cạn gần hết là hoàn thành.

Chả cá viên



Nguyên liệu:

- 200 g cá tuyết
- 1 thìa lớn bột năng
- 1 quả trứng
- 1 thìa nhỏ nước mắm, một chút muối, hành lá, dầu ăn.

Cách làm:

1. Cá rửa sạch, lọc bỏ da và xương. Sau đó băm nhỏ hoặc xay nhuyễn.
2. Cho cá băm nhỏ vào bát tô, rồi cho nước mắm, muối, hành lá thái nhỏ vào trộn đều.
3. Cuối cùng, cho trứng đã đánh tan, và bột năng vào bát trộn cùng.
4. Đun nóng chảo, láng dầu ăn đều khắp chảo.
5. Nặn cá thành từng viên nhỏ rồi thả vào chảo rán vàng đều hai mặt là hoàn thành.



Trứng cuộn/ Trứng cuộn rong biển

Nguyên liệu:
- 1 quả trứng
- 1 chút muối
- 1 tấm rong biển nori

Cách làm:
1. Đánh tan trứng, nêm một chút xíu muối vừa ăn.
2. Láng dầu ăn lên chảo, rồi đổ một lớp trứng mỏng lên chảo.
3. Khi trứng khô mặt thì cuộn tròn lại và tắt bếp. Chờ trứng nguội thì cắt miếng vừa ăn cho bé.
4. Ngoài ra, có thể trải tấm rong biển nori ở trên lớp trứng rồi mới cuộn lại để có món trứng cuộn rong biển lạ mắt cho bé.



Nộm rau cải bó xôi

Nguyên liệu:
- 1 cây rau cải bó xôi (hoặc cải ngọt)
- 10ml nước dashi
- 1 chút xíu xì dầu
- 1 chút vừng

Cách làm:
1. Rau cải để nguyên gốc, rửa sạch.
2. Cho rau vào nồi nước luộc chín mềm. Sau khi vớt rau ra, ngâm ngay vào bát nước lạnh để giữ màu xanh tươi.
3. Vớt rau lên và vắt sạch nước. Sau đó, cắt bỏ gốc, và thái nhỏ.
4. Cho rau vào bát, trộn đều với nước dashi và xì dầu. Sau đó, vắt nhẹ cho bớt nước, rồi rắc vừng lên trên là hoàn thành.



Trứng rán rau cải bó xôi

Nguyên liệu:

- 30g rau cải bó xôi
- 1 quả trứng
- 10ml nước dùng dashi,
  ½ thìa dầu ăn
- 1/3 thìa xì dầu

Cách làm:

1. Đun sôi nồi nước, bỏ vào đó một chút muối và cho rau cải bó xôi đã rửa sạch vào luộc chín. Việc luộc rau trước sẽ giúp rau cải bó xôi không bị đắng.
2. Vớt rau ra, nhúng qua bát nước lạnh để giữ màu xanh, rồi vắt sạch nước. Sau đó, thái nhỏ.
3. Đánh tan trứng vào một bát con, trộn đều với rau cải bó xôi, xì dầu, nước dashi.
4. Láng dầu ăn lên chảo, đun một lát cho nóng, rồi đổ một lớp trứng mỏng và đều khắp chảo. Khi bề mặt khô dần thì cuộn tròn miếng trứng lại.
5. Chờ cho trứng nguội thì cắt thành từng khúc nhỏ vừa ăn là hoàn thành.



Cá kho củ quả

Nguyên liệu:

- 100g cá
- 1 củ cải
- 1/3 củ cà rốt
- 20g đậu Hà Lan
- Dầu ăn, xì dầu
- 100ml nước dashi

Cách làm:

1. Củ cải, cà rốt gọt vỏ, rửa sạch, thái miếng vuông khoảng 1cm.
2. Cá lọc bỏ xương, da, rồi thái miếng vuông khoảng 1,5cm.
3. Cho dầu ăn vào nồi, sau đó cho củ cải, cà rốt vào xào. Trong quá trình xào, thỉnh thoảng cho thêm chút nước dashi vào nồi để nguyên liệu không bị cháy.
4. Khi củ cải, cà rốt chín được một nửa thì cho thêm cá vào xào, sau đó nêm xì dầu vừa ăn.
5. Khi xì dầu ngấm vào các nguyên liệu thì đổ nước dashi vào nồi, ninh cho nước dùng gần cạn hết và các nguyên liệu chín nhừ.
6. Đậu Hà Lan rất nhanh chín, nên cho vào nồi sau cùng, trước khi tắt bếp khoảng vài phút là được.

Trứng hấp



Nguyên liệu

(cho 2 cốc 100ml):

- 1 quả trứng
- 150ml nước dùng dashi (hoặc nước luộc gà)
- 10g thịt gà (nên dùng thịt ức gà)
- 1 cây nấm hương tươi
- 2 con tôm
- 1/2 thìa cà phê xì dầu
- 1/3 thìa muối

Cách làm:

1. Thịt gà rửa sạch, thái nhỏ. Sau đó đem ướp với chút xíu xì dầu.
2. Nấm nhặt bỏ chân, rửa sạch rồi thái mỏng
3. Tôm rửa sạch, bóc vỏ rồi dùng tăm để tách bỏ ruột đen ở lưng tôm.
4. Đập trứng ra bát tô, khẽ đánh tan (không đánh nổi bọt). Tiếp theo cho nước dashi đã để nguội (khoảng 25 - 30°C là tốt nhất), muối, xì dầu vào bát trứng và khuấy đều.
5. Dùng rây lọc hỗn hợp trứng. Việc này có tác dụng làm cho món ăn mềm và mịn hơn.
6. Xếp tất cả các nguyên liệu vào cốc chịu nhiệt, rồi rót hỗn hợp trứng đã lọc qua rây vào.
7. Hấp trứng khoảng 30 phút, cho đến khi trứng đông lại. Dùng tăm tre xiên thử thấy có nước màu trong chảy ra là trứng đã chín. Nếu nước chảy ra có màu đục thì phải tiếp tục hấp thêm.

Lưu ý: *Khi hấp trứng, cần đậy kín miệng cốc (bằng nắp, hoặc bằng giấy bạc) để tránh hơi nước rỏ xuống làm rỗ mặt trứng, nhìn mất ngon.*



NHẬT KÝ ăn dặm

TÊN BÉ:

....

SINH NHẬT:

....../....../......

NGÀY BẮT ĐẦU ĂN DẶM:

....../....../......

ẤN TƯỢNG:

....

....

....

. . . . tháng tuổi

Thời kỳ 1 - 2

	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /
02:00							
06:00							
10:00							
14:00							
18:00							
22:00							

Ghi nhớ . . . .

. . . .

. . . .

Ghi chú: Việc chia giờ như trên chỉ có tính chất tương đối. Mẹ có thể ghi lại giờ ăn phù hợp với thói quen sinh hoạt của bé

. . . . tháng tuổi

Thời kỳ 1 - 2

	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /
02:00							
06:00							
10:00							
14:00							
18:00							
22:00							

Ghi nhớ ....

....

....

Thời kỳ 1 - 2

.... tháng tuổi

	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /
02:00							
06:00							
10:00							
14:00							
18:00							
22:00							

Ghi nhớ ....
....
....

.... tháng tuổi

Thời kỳ 1 - 2

	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /
02:00							
06:00							
10:00							
14:00							
18:00							
22:00							

Ghi nhớ ....
....
....

.... tháng tuổi

Thời kỳ 1 - 2

	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /
02:00							
06:00							
10:00							
14:00							
18:00							
22:00							

Ghi nhớ ....

.... tháng tuổi

Thời kỳ 1 - 2

	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /
02:00							
06:00							
10:00							
14:00							
18:00							
22:00							

Ghi nhớ ....
....
....

.... tháng tuổi

Thời kỳ 1 - 2

	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /
02:00							
06:00							
10:00							
14:00							
18:00							
22:00							

Ghi nhớ ....

Thời kỳ 1 - 2

.... tháng tuổi

	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /
02:00							
06:00							
10:00							
14:00							
18:00							
22:00							

Ghi nhớ ....

.... tháng tuổi

Thời kỳ 1 - 2

	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /
02:00							
06:00							
10:00							
14:00							
18:00							
22:00							

Ghi nhớ ....

....

....

.... tháng tuổi

Thời kỳ 1 - 2

	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /
02:00							
06:00							
10:00							
14:00							
18:00							
22:00							

Ghi nhớ ....
....
....

. . . . tháng tuổi

Thời kỳ 1 - 2

	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /
02:00							
06:00							
10:00							
14:00							
18:00							
22:00							

Ghi nhớ ....
....
....

.... tháng tuổi

Thời kỳ 1 - 2

	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /
02:00							
06:00							
10:00							
14:00							
18:00							
22:00							

Ghi nhớ ....
....
....

Thời kỳ 1 - 2

.... tháng tuổi

	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /
02:00							
06:00							
10:00							
14:00							
18:00							
22:00							

Ghi nhớ ....
....
....

.... tháng tuổi

Thời kỳ 1 - 2

	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /
02:00							
06:00							
10:00							
14:00							
18:00							
22:00							

Ghi nhớ ....
....
....

.... tháng tuổi

Thời kỳ 1 - 2

	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /
02:00							
06:00							
10:00							
14:00							
18:00							
22:00							

Ghi nhớ ....

.... tháng tuổi

Thời kỳ 1 - 2

	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /
02:00							
06:00							
10:00							
14:00							
18:00							
22:00							

Ghi nhớ ....

....

....

Thời kỳ 3 - 4

.... tháng tuổi

Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /

Ghi nhớ ....

Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /

Ghi nhớ ....

Thời kỳ 3 - 4

. . . . tháng tuổi

Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /

Ghi nhớ . . . .

Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /

Ghi nhớ . . . .

Thời kỳ 3 - 4

.... tháng tuổi

Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /

Ghi nhớ ....

Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /

Ghi nhớ ....

Thời kỳ 3 - 4

. . . . tháng tuổi

Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /

Ghi nhớ . . . .

Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /

Ghi nhớ . . . .

.... tháng tuổi

Thời kỳ 3 - 4

Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /

Ghi nhớ ....

Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /

Ghi nhớ ....

Thời kỳ 3 - 4

.... tháng tuổi

Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /

Ghi nhớ ....

Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /

Ghi nhớ ....

.... tháng tuổi

Thời kỳ 3 - 4

Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /

Ghi nhớ ....

Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /

Ghi nhớ ....

.... tháng tuổi

Thời kỳ 3 - 4

Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /

Ghi nhớ ....

Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /

Ghi nhớ ....

.... tháng tuổi

Thời kỳ 3 - 4

Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /

Ghi nhớ ....

Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /

Ghi nhớ ....

. . . . tháng tuổi

Thời kỳ 3 - 4

Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /

Ghi nhớ . . . .

Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /

Ghi nhớ . . . .

.... tháng tuổi

Thời kỳ 3 - 4

Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /

Ghi nhớ ....

Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /

Ghi nhớ ....

.... tháng tuổi

Thời kỳ 3 - 4

Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /

Ghi nhớ ....

Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /

Ghi nhớ ....

. . . . tháng tuổi

Thời kỳ 3 - 4

Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /

Ghi nhớ . . . .

Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /

Ghi nhớ . . . .

.... tháng tuổi

Thời kỳ 3 - 4

Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /

Ghi nhớ ....

Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /

Ghi nhớ ....

Thời kỳ 3 - 4

.... tháng tuổi

Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /

Ghi nhớ ....

Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /

Ghi nhớ ....

.... tháng tuổi

Thời kỳ 3 - 4

Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /

Ghi nhớ ....

Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /

Ghi nhớ ....

.... tháng tuổi

Thời kỳ 3 - 4

Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /

Ghi nhớ ....

Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /

Ghi nhớ ....

. . . . .tháng tuổi

Thời kỳ 3 - 4

Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /

Ghi nhớ . . . .

Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /

Ghi nhớ . . . .

Thời kỳ 3 - 4

. . . . tháng tuổi

Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /

Ghi nhớ . . . .

Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /

Ghi nhớ . . . .

Thời kỳ 3 - 4

.... tháng tuổi

Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /

Ghi nhớ ....

Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /	Thứ: .... Ngày: / /

Ghi nhớ ....

Q&A

MỘT SỐ CÂU HỎI THƯỜNG GẶP

1. Có phải ăn dặm kiểu Nhật thì không nêm gia vị?

Phương pháp ăn dặm kiểu Nhật không khuyến khích nêm muối, xì dầu...vào món ăn dặm cho đến khi bé 1 tuổi. Mặc dù có thể thấy các bé thường thích các món ăn có vị đậm đà, nếu nấu ăn mà nêm muối vào thì con sẽ ăn nhiều hơn, tuy nhiên, một khi đã được ăn mặn thì bé sẽ không còn muốn ăn các món nhạt, không được nêm gia vị nữa. Trong khi đó, việc ăn mặn từ sớm sẽ gây áp lực không tốt lên hệ bài tiết còn non nớt của bé. Vì vậy trong giai đoạn đầu (5 - 6 tháng), về cơ bản là không nêm mắm, muối, dầu ăn hay bất cứ gia vị gì vào thức ăn. Chúng ta có thể khắc phục bằng những cách như: sử dụng nước táo ép trộn với cháo để món ăn có vị ngọt, hay sử dụng nước dashi, nước luộc rau củ pha loãng cho món ăn có vị đậm đà hơn. Từ khoảng 7 - 8 tháng, đối với những khi bé có biểu hiện biếng ăn, thì có thể nêm một lượng nhỏ muối hay xì dầu khi chế biến để cải thiện, nhưng về cơ bản, rất nên hạn chế nêm gia vị cho đến khi bé 1 tuổi.

2. Ăn dặm kiểu Nhật khuyến khích trữ đông thức ăn?

Đặc điểm của ăn dặm là mỗi bữa cần phải đảm bảo đủ món tinh bột, món đạm và vitamin cho bé. Trong khi đó, lượng nguyên liệu dùng để chế biến từng món lại rất ít. Vì vậy, để tiết kiệm nguyên liệu và thời gian, giải pháp tối ưu là tập trung chế biến, rồi trữ đông để dùng dần. Nếu biết trữ đông đúng cách, tuân thủ hạn sử dụng, và có cách rã đông hợp lý thì đồ ăn đông lạnh vẫn đảm bảo giá trị dinh dưỡng, độ thơm ngon, đồng thời tiết kiệm được rất nhiều thời gian, công sức cho các mẹ và gia đình.

3. Khi nào thì nên chuyển tiếp giữa các giai đoạn?

Do cơ thể và sự phát triển của mỗi bé một khác nên việc chia thời kỳ ăn dặm theo tháng tuổi chỉ mang tính chất tham khảo. Ví dụ như khi bé được 9 tháng 15 ngày mà vẫn chưa thực sự ăn tốt các món ăn ở thời kỳ 2 (với những biểu hiện như ăn thức ăn thô thì hay nôn ọe, tiêu hóa không tốt...) thì vẫn không nhất thiết phải chuyển sang ăn dặm thời kỳ 3. Việc chuyển tiếp giữa các thời kỳ chỉ nên thực hiện từng bước một, khi bé đã sẵn sàng. Tốt nhất nên trộn một phần thức ăn thô hơn vào thức ăn của giai đoạn hiện tại để bé làm quen dần.

4. Người lớn có nên nhai sẵn thức ăn rồi bón cho bé?

Nhiều khi thấy người lớn ngồi ăn, bé thường nhìn theo rất thòm thèm khiến chúng ta có tâm lý "tội nghiệp", nhai sẵn thức ăn cho mềm rồi bón cho bé ăn cùng. Nhưng trong miệng chúng ta có chứa rất nhiều vi khuẩn, có thể là bình thường với cơ thể người lớn, nhưng ở trẻ em lại có thể gây sâu răng, cảm cúm và các bệnh truyền nhiễm khác. Vì vậy, tuyệt đối không nên làm cách này để đảm bảo vệ sinh và sức khỏe cho các bé.

5. Ý nghĩa của việc cho bé tập bốc thức ăn là gì?

Thông thường, khi sang thời kỳ thứ 3, có thể tập cho bé tự cầm và tập cắn thức ăn bằng cách thái cà rốt, củ cải... thành dạng thanh dài, luộc chín để bé tự cầm và tập dùng răng cửa để cắn. Với hoa quả, có thể bổ dọc quả chuối làm 6-8 thanh cho bé tự ăn. Việc này không chỉ giúp bé thích thú và tập trung hơn với bữa ăn, mà còn để bé tập và ghi nhớ miếng thức ăn có độ lớn thế nào là vừa miệng. Điều này cũng tương tự như việc để cho bé tự xúc thức ăn.

6. Tại sao đậu phụ lại được chia vào nhóm "chất đạm"?

Có loại chất đạm có nguồn gốc động vật (như thịt, trứng, sữa...), và loại chất đạm có nguồn gốc thực vật (chủ yếu là các loại đậu đỗ). Trong thời kỳ ăn dặm đầu tiên, đậu phụ (làm từ đậu tương) thường được lựa chọn trong các thực đơn nhằm đảm bảo cung cấp chất đạm cho bé. Tuy nhiên, đậu tương là loại thực phẩm có thành phần gây dị ứng, nên khi cho bé ăn, cần lưu ý theo dõi phản ứng của bé.

7. Sự khác nhau giữa cá thịt trắng, cá thịt đỏ?

Ở Nhật có cách chia cá thành các loại: cá thịt trắng (cá tuyết, cá hồng, cá dẹt, cá đục, cá hồi v.v.) , cá thịt đỏ (cá ngừ), cá lưng xanh (cá mòi, cá bạc má, cá thu v.v.). Trong đó, cá thịt trắng bao gồm chủ yếu là các loại cá ít vận động, thường chỉ bơi khi tìm kiếm thức ăn hay lẩn trốn kẻ thù nên các cơ kém phát triển, do đó thịt cá có cấu trúc mềm, dễ tiêu hóa, phù hợp nhất với trẻ em, đặc biệt là trong thời kỳ ăn dặm.

8. Bé chỉ khóc đòi sữa mà không chịu ăn dặm?

Việc này thường xuất hiện ở các bé háu ăn. Một khi đói, bé muốn được ăn no ngay nên thường thích uống sữa cho nhanh chứ không thể kiên nhẫn chờ đợi để được bón từng thìa ăn dặm. Với những bé này, nên điều chỉnh thời gian ăn dặm lên sớm hơn khoảng 30 phút để bé có thời gian thong thả thưởng thức bữa ăn.

9. Bé sắp bước sang tháng thứ 6 nhưng mỗi bữa ăn dặm rất ít, liệu có thể tăng ăn dặm lên 2 bữa/ngày?

Với các bé ăn ít, thì việc tăng bữa ăn dặm sẽ giúp tăng tổng lượng ăn trong mỗi ngày. Và mặc dù lượng ăn không nhiều, nhưng quan trọng hơn là tạo nhịp sinh hoạt và thói quen ăn uống đều đặn, đúng giờ giấc cho bé.

10. Phải làm sao khi đang trong giai đoạn ăn dặm mà bé bị ốm, sốt, không muốn ăn nữa?

Cũng giống như người lớn, những lúc cơ thể mệt mỏi, bé thường có biểu

hiện ăn uống không nhiệt tình. Những lúc như vậy, nên chọn các loại thức ăn dễ tiêu hóa như cháo hay các loại cá thịt trắng, rau củ ninh nhừ ... Khi bé hoàn toàn không hợp tác, có thể dừng ăn dặm tạm thời. Khi bé phục hồi, thay vì ép cho bé ăn thật nhiều để bù lại khoảng thời gian ngừng ăn dặm, nên bắt đầu lại từ từ, có thể với một lượng nhỏ bằng một nửa lượng ăn trước khi bị ốm.

11. Bé 7 - 8 tháng tuổi nhưng không chịu ăn cháo, chỉ muốn ăn cơm như người lớn?

Đúng là có những bé chỉ thích ăn đồ nấu loãng và mềm, nhưng cũng không ít bé thích ăn thô từ sớm. Dù là sở thích của bé, nhưng mới 7-8 tháng tuổi mà cho ăn cơm vẫn là quá sớm, lợi cũng như cơ hàm chưa đủ phát triển để thích nghi, dẫn đến việc bé không nhai mà có xu hướng nuốt chửng. Khi nấu cháo có thể cho ít nước hơn bình thường, gần như cơm nát để đảm bảo độ mềm cần thiết phù hợp với tháng tuổi của bé.

12. Bé 8 tháng tuổi vẫn chưa mọc răng cửa, liệu có nên tăng độ thô của thức ăn?

Việc tăng độ thô của thức ăn không liên quan đến việc bé mọc răng sớm hay muộn. Răng cửa chỉ có tác dụng cắn thức ăn, còn việc bé có thể dùng răng để nhai và nghiền nát thức ăn chỉ thực sự bắt đầu khi xuất hiện răng hàm (1 tuổi - 1 tuổi rưỡi) . Trước đó, bé chủ yếu dùng lưỡi và lợi để nghiền thức ăn, nên những thời kỳ đầu, mặc dù chưa mọc răng nhưng vẫn có thể tăng độ thô từ dạng lỏng đến mềm mịn như sữa chua, đến mềm như đậu phụ rồi mềm như chuối...

13. Bé lúc nào cũng thèm ăn, cho ăn bao nhiêu cũng vừa?

Nhiều bé ăn uống nhiệt tình quá đến mức bố mẹ lo lắng nguy cơ con bị béo phì. Tuy nhiên, chỉ cần thực hiện đúng nguyên tắc ăn uống đủ bữa, đúng giờ giấc, hạn chế không cho ăn quá nhiều chất đạm để tránh gây áp lực lên cơ quan tiêu hóa, bài tiết là được, còn lượng ăn bao nhiêu có thể tùy vào nhu cầu cơ thể của bé. Khi lượng ăn quá nhiều đến mức phải lo lắng, có thể "hãm phanh" bằng cách tăng độ thô, thái miếng thức ăn to hơn để bé phải dành ít nhiều thời gian và nỗ lực cho việc ăn, khi đó, lượng ăn sẽ tự nhiên giảm xuống.

14. Lượng ăn một bữa bao nhiêu là đủ?

Quả thực cơ thể mỗi bé có một nhu cầu ăn uống và khả năng hấp thụ khác nhau nên khó có thể đưa ra một lượng ăn cụ thể để áp dụng chung cho các bé. Theo các nghiên cứu cho thấy, khi cảm thấy thiếu chất thì cơ thể bé sẽ tự biết điều chỉnh để hấp thu nhiều những chất dinh dưỡng còn thiếu hụt. Đây là lý do vì sao các bé ăn ít nhưng vẫn đảm bảo cân bằng dinh dưỡng trong cơ thể. Chỉ cần

bé khỏe mạnh, vui chơi vui vẻ, chiều cao cân nặng phát triển trong biểu đồ chuẩn thì không có gì đáng lo ngại.

15. Bé chỉ thích trộn các loại thức ăn với nhau?

Các bé thường có xu hướng thích ăn trộn nhất vào thời kỳ 2 (7 - 8 tháng tuổi). Trong khi các thức ăn thuộc nhóm tinh bột thường trơn và dễ nuốt, thì một số loại rau củ nhiều chất xơ khi chế biến bình thường sẽ lổn nhổn, khó nuốt. Mục đích của việc chia riêng từng món là để bé cảm nhận được vị ngon của từng loại thức ăn, và để theo dõi dị ứng, cũng như sở thích, sở ghét với từng món của bé. Nhưng cũng không cần phải suy nghĩ cứng nhắc, không nhất thiết lúc nào cũng phải chia riêng các món ăn với nhau. Có thể khắc phục dần dần bằng cách pha thêm nước bột năng vào cho món ăn trơn sánh, dễ nuốt.

16. Thời gian ăn một bữa bao lâu là vừa?

Lượng ăn và cách ăn ở mỗi bé là khác nhau, thông thường mỗi bữa ăn thường chỉ nên kéo dài khoảng 20 - 40 phút.

17. Làm sao để bé tập trung vào bữa ăn?

Trước hết bố mẹ cần dạy để bé phân biệt giờ ăn và giờ chơi. Ngay trước bữa ăn, bố mẹ chủ động "rủ" con cùng dọn dẹp và cất gọn đồ chơi. Việc sử dụng ghế ăn dặm như một thói quen cũng giúp bé ngồi im, không chạy đi chạy lại trong bữa ăn. Nếu bé không tập trung, bố mẹ có thể bắt chuyện vui vẻ, khéo léo gợi con quay về chủ đề ăn uống bằng cách trầm trồ khen con ăn giỏi, chỉ cho con thấy thức ăn này giống hình bông hoa, hay tròn tròn như hình quả trứng... Điều quan trọng là làm sao tạo không khí bữa ăn vui vẻ, thoải mái không những cho con, mà cho cả gia đình.

18. Con có biểu hiện chán ăn, nhất là không chịu ăn rau?

Các loại rau chứa nhiều chất xơ, và các loại vitamin rất cần thiết cho sự phát triển. Nhưng với các bé, các món rau luộc, rau xào thường không phải là món ăn hấp dẫn do có cảm giác xơ, không kích thích được vị giác. Vì vậy, cần kiên nhẫn tập cho bé ăn dần dần, kết hợp cách chế biến trộn cùng các thức ăn khác, như trộn rau với sữa chua, nấu soup rau...

19. Thỉnh thoảng, bé đi ị ra nguyên miếng rau hay cà rốt. Có phải do bé không tiêu hóa tốt và không hấp thu được dinh dưỡng từ các loại thức ăn này?

Khi ăn các loại thức ăn có nhiều chất xơ, bé thường ị ra nguyên miếng thức ăn đó khiến nhiều bố mẹ lo lắng rằng con tiêu hóa không tốt. Trên thực tế, đây

là hiện tượng thường thấy, bé không những vẫn hấp thu được chất dinh dưỡng từ các thức ăn này, mà việc tiếp tục cho bé ăn liên tục sẽ càng làm tăng hiệu quả hấp thu. Có một điều cần lưu ý khi chế biến các thức ăn nhiều chất xơ, là nên đập dập, thái nhỏ để khả năng tiêu hóa và hấp thu được cao nhất.

20. Phân của bé có vấn đề là do cách ăn dặm?

Có thể nói thức ăn là yếu tố quan trọng ảnh hưởng đến phân của bé. Nhiều khi chỉ cần cải thiện chế độ ăn là giải quyết được vấn đề ngay.

- **Bé bị táo bón:** cho bé uống nhiều nước, ăn thức ăn có chất xơ như rau, khoai lang... Các món ăn có dùng bột thạch agar cũng có tác dụng tốt. Việc dùng dầu ăn khi chế biến (với mức độ hợp lý) cũng giúp cải thiện tình hình.
- **Bé bị tiêu chảy:** bé bị tiêu chảy có thể do nhiễm vi khuẩn, hoặc đơn thuần là do thức ăn. Lời khuyên chủ yếu là nếu bé bị nặng, kèm nôn trớ, cáu gắt, khó chịu thì nên cho đi khám để tìm nguyên nhân, còn nếu bé vẫn chơi vui vẻ bình thường thì chỉ cần tạm dừng việc ăn dặm để theo dõi, khi nào khỏi thì lại cho ăn uống bình thường. Cháo cà rốt, cháo táo là các loại thức ăn khá tốt cho các bé bị tiêu chảy.

21. Làm gì lúc con biếng ăn?

Nhiều mẹ nói rằng, con nhà mình ban đầu rất hợp tác, vậy mà tự nhiên đến một giai đoạn nào đó, bé không còn hứng thú gì với việc ăn, đến bữa chỉ ăn 1, 2 thìa rồi mím chặt môi. Việc biếng ăn có thể kéo dài hàng tuần, có khi hàng tháng. Trước hết chúng ta cần tìm hiểu nguyên nhân chán ăn của bé là do đâu:

- Do bé ốm đau, mệt mỏi.
- Do biếng ăn sinh lý (mặc dù bé vẫn khỏe mạnh, vui chơi bình thường)
- Do đã quá quen và cảm thấy nhàm chán với những món ăn có cách chế biến tương đối giống nhau mỗi ngày
- Do món ăn không hợp khẩu vị
- Do các bữa ăn quá gần nhau, khiến bé không bao giờ có cảm giác đói, hay thèm ăn
- Chuyển tiếp giữa các thời kỳ khi bé chưa sẵn sàng
- Do ức chế về tâm lý khi thường xuyên bị ép ăn
- Do ảnh hưởng của môi trường xung quanh

Là người gần gũi với bé hàng ngày, chúng ta nên quan sát và đoán xem nguyên nhân biếng ăn của con là gì, để từ đó có cách cải thiện tình hình hiệu quả nhất.

- Do bé ốm đau, mệt mỏi ▶ nấu những món bé thích, nấu mềm và dễ nuốt hơn bình thường. Sau khi tình trạng cải thiện thì tiếp tục tăng

độ thô.

- Do biếng ăn sinh lý ▸ có thể kết hợp nhiều biện pháp khác nhau như cho bé ăn nhiều món ăn trong một bữa, mỗi món một chút. Nếu lượng ăn mỗi bữa ít thì tăng số bữa lên. Ưu tiên các món bé thích, món dễ nuốt, lạ miệng, trang trí lạ mắt... Tất nhiên việc bé ăn ít trong giai đoạn này là khó tránh, qua giai đoạn này bé sẽ lại ăn uống bình thường.
- Do đã quá quen và cảm thấy nhàm chán với những món ăn có cách chế biến tương đối giống nhau mỗi ngày ▸ thay đổi cách chế biến, không ngừng sáng tạo những món ăn mới, đặc biệt những món ăn bắt mắt, phù hợp với sở thích của bé.
- Do món ăn không hợp khẩu vị ▸ có thể trộn món ăn yêu thích với các món khác, vừa giúp bé khám phá hương vị mới, đồng thời đảm bảo cung cấp đủ chất dinh dưỡng
- Do các bữa ăn quá gần nhau, khiến bé không bao giờ có cảm giác đói, hay thèm ăn ▸ đảm bảo các bữa ăn dặm cách nhau từ 4 tiếng trở lên. Kết hợp cho bé vui chơi, vận động ngoài trời để bé nhanh cảm thấy đói, ăn sẽ ngon miệng hơn
- Chuyển tiếp giữa các thời kỳ khi bé chưa sẵn sàng ▸ việc chia thời kỳ ăn dặm chỉ là tương đối chứ không nên quá cứng nhắc. Chỉ khi bé đã ăn tốt các món ăn ở một thời kỳ thì mới chuyển sang thời kỳ tiếp theo.
- Do ức chế về tâm lý khi thường xuyên bị ép ăn ▸ nhu cầu ăn uống của các bé, cũng giống như người lớn, rất khác nhau ở mỗi người tùy vào các điều kiện cụ thể. Vì vậy, việc so sánh lượng ăn của các bé là việc không cần thiết. Các bé sẽ chỉ ăn khi có nhu cầu, việc ép ăn sẽ gây tâm lý không tốt, dẫn đến cảm giác sợ bữa ăn trong thời gian dài.
- Do ảnh hưởng của môi trường xung quanh ▸ môi trường xung quanh trong bữa ăn dặm cũng rất quan trọng. Quanh bàn ăn có nhiều đồ chơi, tiếng ti vi... sẽ khiến bé phân tán, không thể tập trung vào bữa ăn. Ngược lại, bé được ăn cơm cùng các bạn, hoặc ăn cùng ông bà, bố mẹ sẽ dễ tập trung hơn. Đồng thời, bé có thể quan sát, ghi nhớ và học theo cách ăn của người xung quanh một cách hết sức tự nhiên.

22. Có cần cho bé uống thử nước trái cây trước khi chính thức tập cho bé ăn dặm không?

Về mặt dinh dưỡng thì việc này là không cần thiết vì trước khi ăn dặm, các chất dinh dưỡng cần thiết cho bé đều được cung cấp từ sữa mẹ. Các loại nước trái cây thường có vị ngọt hấp dẫn nên bé thường muốn uống nhiều, và sau đó dễ cảm thấy no bụng, dẫn đến bú sữa kém, và có thể ảnh hưởng tới việc ăn dặm sau này. Vì vậy, nếu cho bé uống nước trái cây, thời gian đầu nên pha loãng với nước, và tránh cho uống nhiều để không làm ảnh hưởng tới lượng sữa, lượng thức ăn

thực sự cần thiết cho bé.

23. Nên cho bé ăn sữa chua từ khi nào?

Sữa chua có cấu trúc mềm, mịn, lại dễ tiêu hóa nên nếu bé không bị dị ứng với sữa thì từ 5-6 tháng tuổi đã có thể dùng sữa chua (không đường) để chế biến ăn dặm cho bé. Sữa chua rất hợp để trộn lẫn các loại rau, hoa quả cho bé ăn dặm.

Sau một tuổi, do việc bú sữa mẹ (sữa công thức) giảm dần nên lượng canxi hấp thụ được cũng ít đi. Vì vậy, có thể dùng sữa chua làm đồ ăn vặt hoặc tráng miệng để bổ sung canxi cho các bé.

24. Cách cho bé ngồi ăn khi mới tập ăn dặm?

Nếu bé chưa ngồi vững thì bế sao cho bé ngồi lên đùi, đầu bé tựa vào cánh tay mẹ. Sau đó, khi bé đã có thể tự ngồi vững một mình thì nên chuẩn bị ghế ngồi cố định cho bé.

25. Bước sang thời kỳ 2, thức ăn có độ thô hơn nhưng bé không chịu nhai mà nuốt chửng. Làm thế nào để dạy cho bé tập nhai?

Các bé có xu hướng nuốt chửng khi thức ăn quá mềm hoặc quá cứng so với khả năng nhai của bé. Vì vậy, trước hết cha mẹ nên xem lại độ thô, độ lớn của thức ăn khi chế biến có phù hợp với bé không. Đồng thời, khi cho bé ăn, cha mẹ nên chủ động làm động tác nhai để bé nhìn thấy và có phản xạ bắt chước làm theo.

26. Bé mới ăn được vài miếng thì mất tập trung, khóc đòi đồ chơi, xem ti vi?

Khi thị giác, thính giác, khả năng vận động của bé phát triển thì trí tò mò và sự quan tâm tới sự vật, sự việc xung quanh cũng phát triển theo. Vì thế, ngay cả trong việc ăn uống, bé cũng rất dễ mất tập trung vào bữa ăn bởi những thứ hấp dẫn khác ở xung quanh. Đây có thể coi là một giai đoạn phát triển tự nhiên của bé, nên mặc dù không phải là điều đáng lo, nhưng cha mẹ nên cố gắng không chiều theo bé bằng cách mở ti vi, đưa đồ chơi..., nhất là không nên bế bé đi ăn rong. Khi bé không còn muốn ăn thì có thể dọn bữa để bé phân biệt rõ ràng giờ ăn và giờ chơi.

27. Mặc dù đã tập cho bé tự cầm thìa dĩa nhưng đã hơn 1 tuổi mà bé vẫn chưa quen và tự xúc ăn được?

Đây là điều rất bình thường với các bé ở giai đoạn này. Nhiều khi chúng ta có thể cảm thấy rất nản vì phải dọn dẹp "bãi chiến trường" sau bữa ăn của con

nên có xu hướng "để mẹ xúc, mẹ bón hộ" cho nhanh gọn. Nhưng việc để cho bé tự cầm thìa dĩa xúc thức ăn cũng rất quan trọng, vừa giúp bé thích thú hơn với bữa ăn, đồng thời để bé tự lập sớm trong việc ăn uống sau này. Ở giai đoạn mới tập xúc ăn, cha mẹ không phải nôn nóng, mà nên ở bên cạnh, đỡ tay rồi cùng con đút thức ăn vào miệng. Bên cạnh đó, việc cho bé ngồi cùng bàn ăn với người lớn cũng là cơ hội để bé quan sát và học cách ăn từ người lớn, giúp bé tự ăn tiến bộ nhanh hơn.

28. Bé không ăn được đồ ăn có độ thô theo đúng tiến độ hướng dẫn?

Cách tiến hành ăn dặm và việc chia giai đoạn chỉ mang tính chất tham khảo vì cơ thể và sự phát triển của các bé là khác nhau. Trước hết, cha mẹ nên tìm hiểu xem cách tăng độ thô có hợp lý không, có đột ngột với bé không. Khi muốn tăng độ thô thì tốt nhất nên trộn một phần thức ăn thô hơn vào thức ăn mềm mà bé đã ăn quen trước đó để bé có thời gian thích nghi, làm quen.

29. Khi nào thì có thể bắt đầu cho bé uống sữa tươi?

Sau một tuổi, có thể bắt đầu cho bé uống sữa tươi, và nên hạn chế dùng loại sữa tươi có đường.

30. Có cần thiết cho bé ăn giữa buổi (ăn vặt) không?

Do dạ dày của bé còn nhỏ, không thể ăn nhiều một lúc, nên ngoài ba bữa ăn chính, cần bổ sung thêm năng lượng và dinh dưỡng cho bé thông qua các bữa ăn vặt (ăn giữa buổi). Với ý nghĩa đó, vào các bữa ăn vặt, thay vì cho bé ăn kẹo, bánh quy ngọt, thì nên chọn các loại thức ăn như sữa tươi, các chế phẩm từ sữa, hoa quả ...và cho ăn với lượng và thời gian phù hợp để tránh ảnh hưởng tới việc ăn ở bữa chính.

31. Khi bé bị ốm sốt, có nên dừng ăn dặm?

Có nhiều nguyên nhân khiến bé bị sốt, nhưng nếu bé vẫn tỉnh táo, vui đùa thì có thể tiếp tục cho ăn dặm như bình thường.

32. Bé chán ăn trường kỳ, làm sao để bé quan tâm trở lại với việc ăn uống?

Bên cạnh việc tìm hiểu nguyên nhân và kiên trì kết hợp nhiều biện pháp khác nhau, có một cách tương đối hiệu quả nữa là cha mẹ rủ bé cùng tham gia hay ngồi cạnh quan sát quá trình chế biến để bé quan tâm và hứng thú hơn với món ăn. Trong lúc đó, cha mẹ trò chuyện, giới thiệu cách làm, và có thể "nhờ" bé giúp một số công đoạn. Đến bữa ăn, cha mẹ nhắc lại và cảm ơn việc bé đã giúp đỡ, chắc chắn bé sẽ rất vui mừng, và cảm thấy ngon miệng hơn với "thành quả" của mình.

33. Cha mẹ lo lắng khi bé có biểu hiện béo phì?

Điều quan trọng là cha mẹ cần chú ý tạo thói quen ăn uống, sinh hoạt hàng ngày hợp lý, tránh không để tới khi bé bị béo phì rồi mới vội vàng thay đổi thói quen. Trong quá trình ăn dặm, cần đảm bảo thực hiện ăn đúng bữa, đúng giờ và hợp lý. Vào các bữa ăn vặt thì tránh cho ăn kẹo, sô cô la hay các loại bánh ngọt khác, thay vào đó nên tập trung vào các món ăn như hoa quả, sữa v.v. Đồng thời, kết hợp cho bé vui chơi, vận động nhiều ở ngoài trời. Với các bé ăn quá nhiều, thì cách hạn chế tốt nhất không phải ở việc ngăn không cho bé ăn, mà ở chỗ biết cách nhắc nhở để bé "ăn chậm, nhai kỹ".

34. Khi nào nên tập cho bé uống bằng cốc?

Thông thường, từ khoảng 9 tháng tuổi, cha mẹ nên cho bé làm quen và luyện tập từ từ để đến khoảng 1 tuổi bé có thể uống nước bằng cốc. Quan trọng nhất khi luyện tập là không để bé ngửa mặt lên mà phải cúi mặt xuống, và đặt sao cho hai môi kẹp lấy miệng cốc. Cứ như vậy, mỗi lần tập uống một chút thì bé sẽ quen và tiến bộ dần.

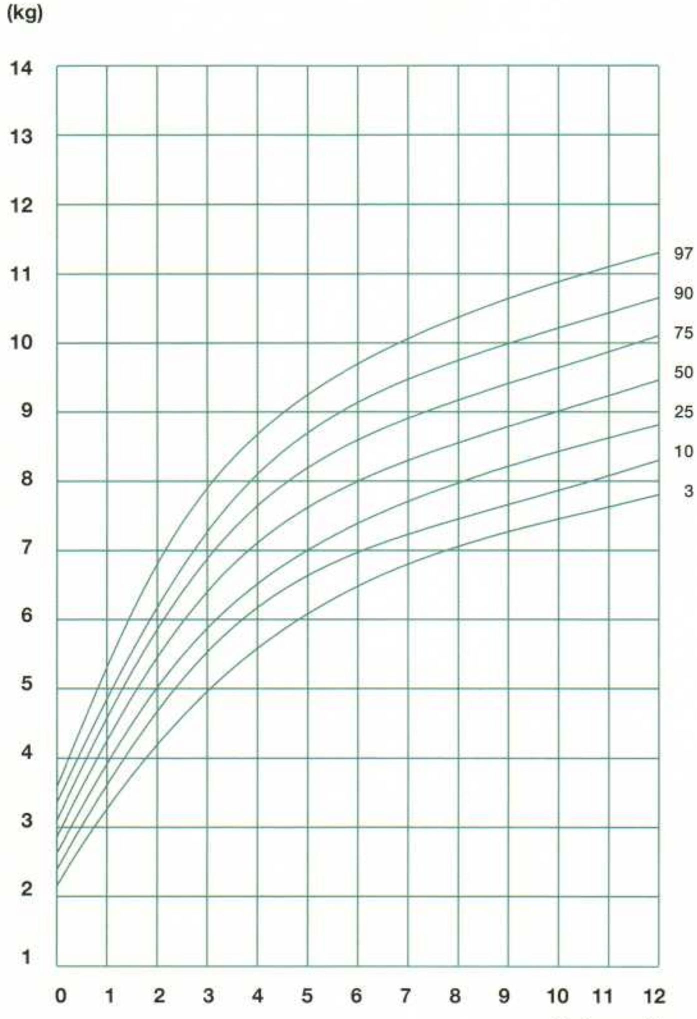




BIỂU ĐỒ THEO DÕI chiều cao, cân nặng

(Bộ Y tế Nhật Bản 2010)

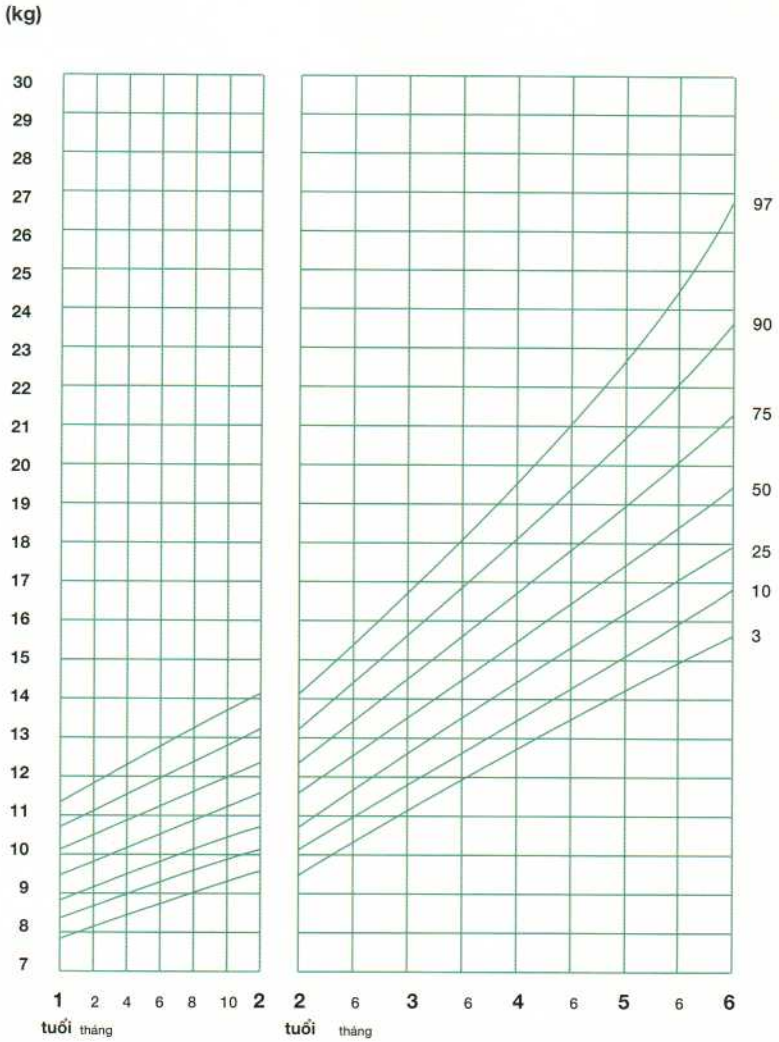
Ghi chú: Biểu đồ bên trái theo dõi chiều cao, cân nặng của bé từ 0-12 tháng tuổi, biểu đồ bên phải theo dõi bé từ 1-6 tuổi. Trong biểu đồ bên phải, thời gian từ 1 đến 2 tuổi được chia nhỏ mỗi 2 tháng để theo dõi kỹ hơn, từ 2 tuổi trở lên theo dõi mỗi 6 tháng. Khoảng 94% trẻ có chiều cao, cân nặng nằm trong khu vực đường cong (tương ứng với độ tuổi). Do sự phát triển của mỗi bé phụ thuộc vào cơ thể và nhiều yếu tố khác nên những biểu đồ này chủ yếu mang tính chất tham khảo.



Biểu đồ theo dõi

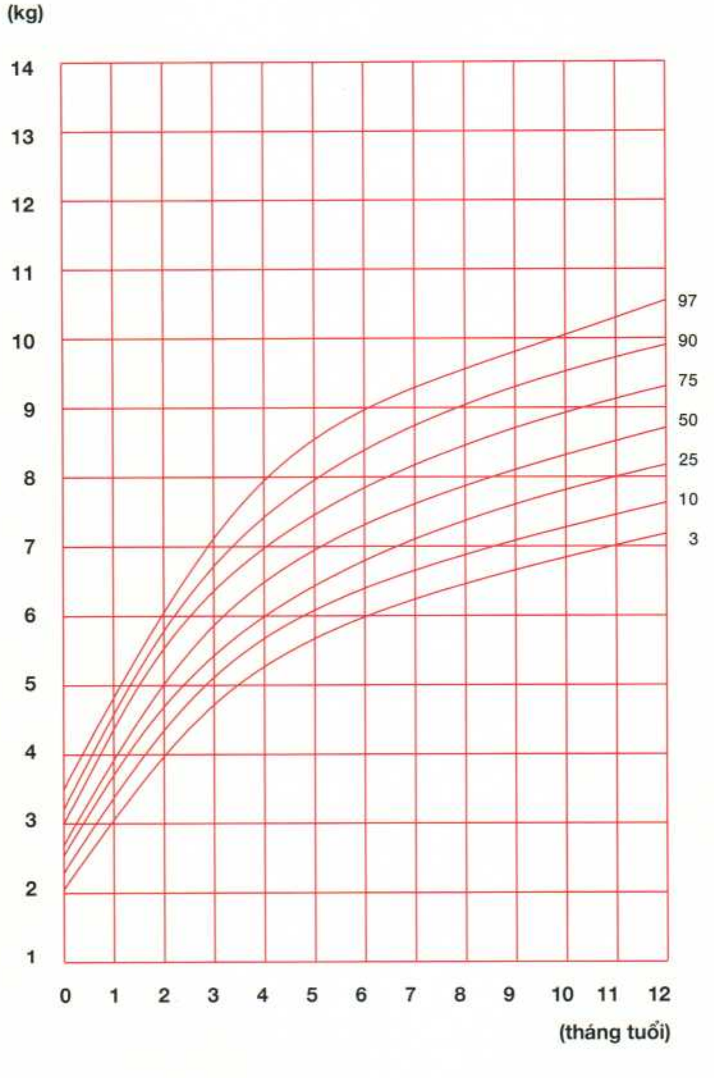
Sự phát triển cân nặng của bé trai

(1 - 12 tháng)



Biểu đồ theo dõi

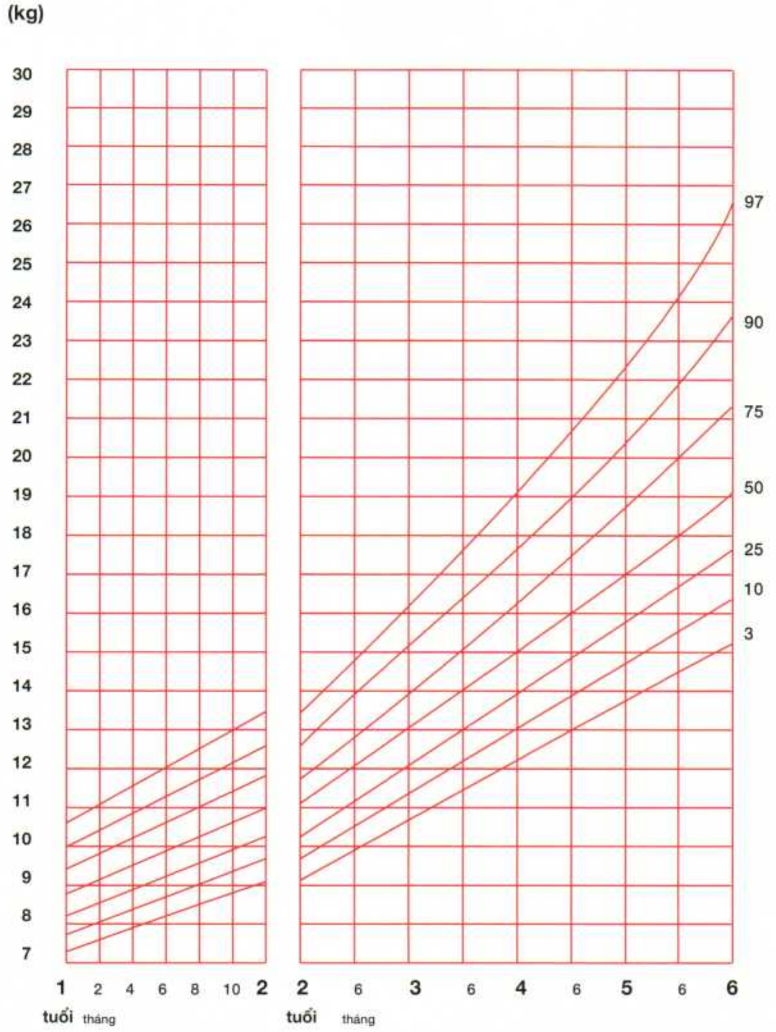
Sự phát triển cân nặng của bé trai
(1 - 6 tuổi)



Biểu đồ theo dõi

Sự phát triển cân nặng của bé gái

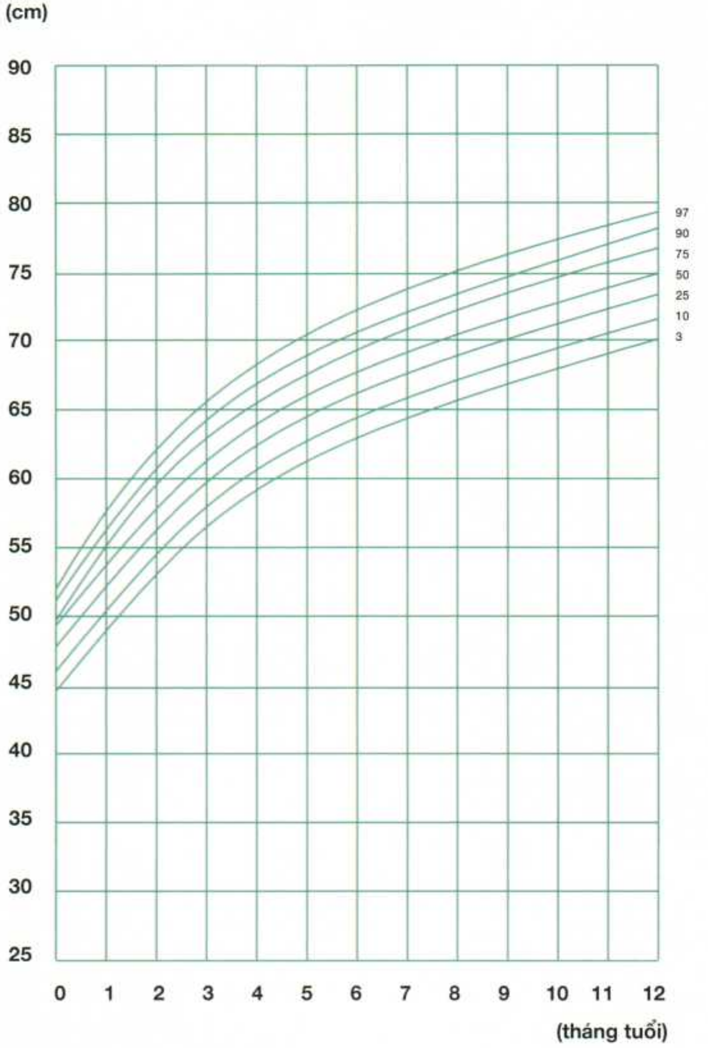
(1 - 12 tháng)



Biểu đồ theo dõi

Sự phát triển cân nặng của bé gái

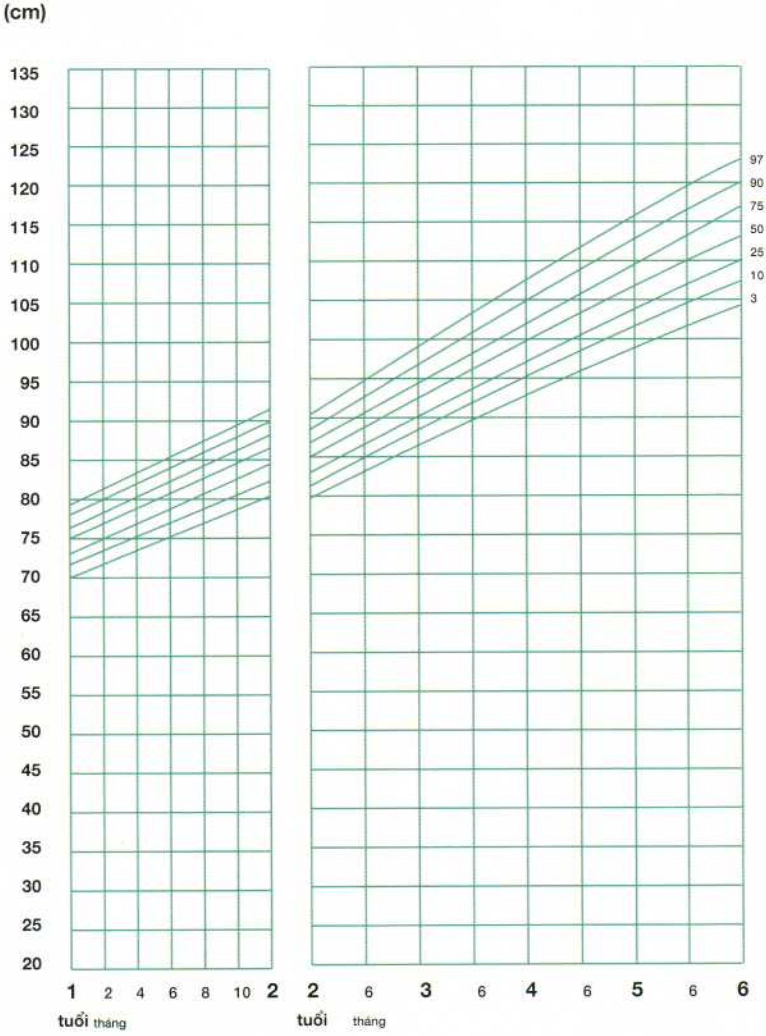
(1 - 6 tuổi)



Biểu đồ theo dõi

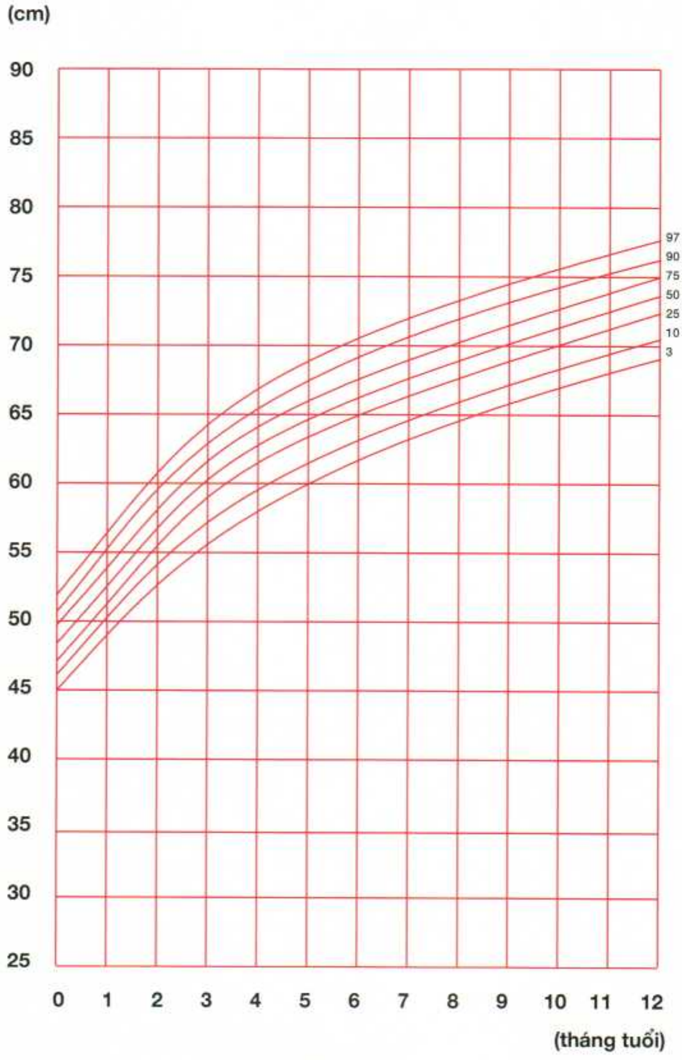
Sự phát triển chiều cao của bé trai

(1 - 12 tháng)



Biểu đồ theo dõi

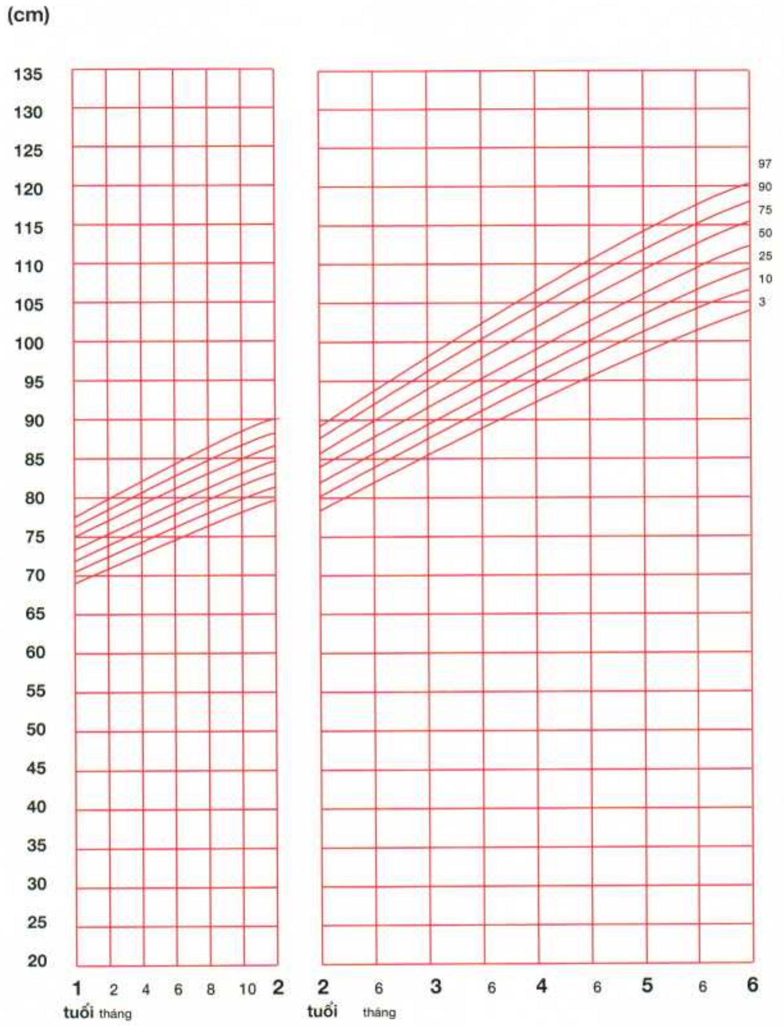
Sự phát triển chiều cao của bé trai
(1 - 6 tuổi)



Biểu đồ theo dõi

Sự phát triển chiều cao của bé gái

(1 - 12 tháng)



Biểu đồ theo dõi

Sự phát triển chiều cao của bé gái

(1 - 6 tuổi)

Lời cuối gửi một người tôi yêu mến...



Mùa đông năm ấy, tôi nói với Ông rằng tôi muốn nghỉ việc để dành thời gian tìm kiếm điều mà tôi thực sự muốn theo đuổi. Ông trách vì sao tôi chọn con đường chông chênh, tại sao tôi nghỉ việc khi tôi chưa tìm được công việc thay thế, sao tôi lại phải bỏ đi khi tôi thậm chí còn chưa biết đâu mới là đam mê của mình...

Bữa trưa hôm đó, trong khi cùng Ông ngồi dùng bữa trưa, lặng lẽ trong hương thơm phưng phức của biết bao loại bánh mì, Ông đột nhiên bảo tôi, sao thích nấu ăn vậy mà không thử viết một cuốn sách về nấu ăn đi...

Rồi nhân duyên khiến tôi không nghỉ việc mà quyết định ở lại. Ban ngày phải đi làm, tôi dành thời gian đọc tài liệu tham khảo và phác thảo nội dung cuốn sách trong thời gian di chuyển bằng tàu điện gần 3 tiếng mỗi ngày. Buổi tối, trong khi chuẩn bị bữa ăn cho gia đình, tôi tranh thủ nấu mỗi hôm vài món ăn

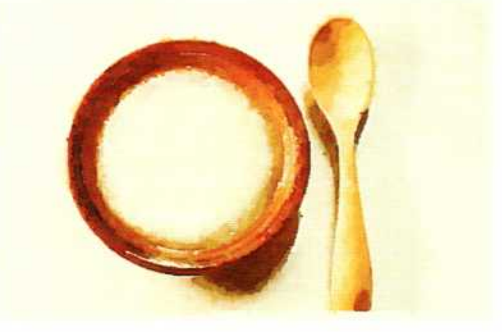
đặm, chụp hình và ghi chép lại công thức. Cứ thế suốt hơn một năm. Có những thời gian bận rộn mệt mỏi, tôi cứ bỏ bẻ mãi không thể quay lại với việc nấu - chụp - viết. Dự án viết sách của tôi tưởng chừng không thể tiếp tục được nữa. Nhưng tôi lại nghĩ đến Ông. Tôi tìm đến các diễn đàn, dành hàng giờ đọc những tâm sự yêu thương của các mẹ dành cho con để tìm lại cảm hứng. Mỗi lúc đi tàu và nghĩ về cuốn sách, tôi đeo headphone nghe đi nghe lại hàng trăm lần bài hát Nhật ký của mẹ để được sống thật sâu trong cảm xúc yêu thương của tình mẹ con, để mỗi món ăn trong cuốn sách của tôi được "mặn mà" trong thứ tình yêu thiêng liêng ấy.

Đến khi hoàn thành bản thảo và gửi cho nhà xuất bản, tôi vẫn chưa cho Ông biết. Việc biên tập và thiết kế cuốn sách mất nhiều thời gian hơn tôi nghĩ. Mãi gần đây, khi gần đến ngày tôi về nước, tôi mới chính thức nói với Ông về cuốn sách. Ông đã cười thật tươi trong ánh mắt đầy trông mong và hi vọng. Ông nói Ông rất mong chờ cuốn sách của tôi...

Vậy mà Ông đã ra đi, chỉ khoảng mươi ngày trước khi cuốn sách của tôi được chính thức ra mắt. Khi biết tin, tim tôi thắt lại. Thế là tôi đã không kịp gửi sách cho Ông...

Những ai biết Ông sẽ hiểu tấm lòng thầm lặng của Ông dành cho việc nuôi dưỡng con người, nhất là nuôi dưỡng thế hệ trẻ, trong đó có thế hệ trẻ Việt Nam. Chắc chắn Ông sẽ mỉm cười nếu biết cuốn sách của tôi đem lại cảm hứng và giúp ích được cho nhiều người.

Xin dành tặng cuốn sách này cho Ông Miyamoto Takaaki, người sáng lập tổ chức MPKEN, người đã cho tôi nhiều hơn những gì mà tôi có thể mong đợi!



Ăn dặm không nước mắt
Bản quyền tác phẩm © Nguyễn Thị Ninh (mẹ Xoài)

Xuất bản theo hợp đồng sử dụng tác phẩm giữa
Công ty Văn hóa và Truyền thông Nhã Nam và tác giả Nguyễn Thị Ninh (mẹ Xoài), 2014

